INGREDIENTI NATURALI

OGNI MOMENTO...È BUONO PER UN GELATO ARTIGIANALE!

depoli & cometto

59a Mostra Internazionale del Gelato Artigianale

Longarone 2018 **2 - 5 dicembre**

facebook.com/mig.longarone

www.mostradelgelato.com

Editoriale

Cucinare a colori

La primavera è servita, dunque via libera a tavolate, brunch e picnic all'aperto! E largo anche al benessere: in un tripudio di colori, quelli che sono tanto raccomandati per una corretta, sana e – aggiungiamo noi - gustosa alimentazione, si articola il ricettario di questo numero, dedicato all'inizio della bella stagione. Di **verde** (che ha effetti positivi su occhi, ossa, denti e sistema immunitario) ne abbiamo? Eccome! Spaghetti di zucchine, crema di piselli fagiolini e taccole, ma anche spinaci e broccoli a piacimento. L'**arancione** (colore che contraddistingue frutti e ortaggi benefici per l'apparato cardiovascolare e ricchi del celeberrimo betacarotene, utilissimo alla pelle), primeggia nelle polpettine e nella torta di mandorle e carote, così come nel saporoso polpettone avvolto di peperoni. Il **rosso** è soprattutto quello di fragole e lamponi (ottimi per la memoria e la circolazione), presenti nei dolci casalinghi, come la sbriciolata, la crostata e la coppa cremosa di yogurt, mentre le crostatine ai mirtilli e alle more celebrano il prezioso **viola** (che colora alimenti antiaging e benefici per la vista). **Bianchi** sono l'aglio (usatelo, è un antibiotico naturale!), i cipollotti freschi, le patate, il finocchio, di cui sono piene le nostre ricette, come la trippa di porri al sugo, vera delizia (efficace anticolesterolo). Ma non di solo benessere fisico è fatta la cucina… I piaceri della tavola, del resto, non procurano gioia e gratificazione allo spirito, passando per le papille? Certo che sì! Quindi, sempre declinate in technicolor, trovate anche tante golosità, adatte a un allegro buffet all'aperto o a un cestino da picnic: torte rustiche, quiches e frittate fondenti; supplì al telefono, gattò di patate; pasticci di pasta al gratin e spettacolari crostate di fettuccine; polpettoni di carne, pesce e verdura; pizze, tielle e focacce. Tutte appetitose, ricche di primizie e ortaggi di stagione, di formaggi freschi (ricotta e burrata in testa), da preparare in anticipo e di facile asporto. Come i dolci: plumcake, muffin, torte e crostate, tutte da affettare al momento, scoprendone le deliziose farciture morso dopo morso. Più FACILE di così!

La Redazione

Foto G. Nofrini

FACILE CUCINA

sommario

8

16

34

40

66

AD APRILE IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

ALMA MEDIA srl
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06.89676007 fax +39 06.89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi
francesco.monteforte@almamail.it

REDAZIONE
Emanuela Bianconi • *emanuela.bianconi@almamail.it*

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007

GRAFICA
Simona Ferri

RICETTE
F. Argentino, M. Bacherini, M. Bianchessi, F. Campoli, R. Caucci, C. Cucinelli, S. Censi, M. Chinappi, M. E. Curzio, P. Forlin, G. Gandino, C. Lunardini, M. Malantrucco, L. Montersino, A. Orazi, A. Pecorelli, V. Perin, D. Persegani, M. Poggi, S.M. Teutonico S. M., S. Zecca.

FOTO
A. Adams, E. Andreini E., M. Avalos Flores, C. Bellasio, I. Beretta, F. Brambilla, F. Cameli, C. Cucinelli, M. Franchi, C. Gargioni, R. Calzoni, R. Caucci, A. De Santis, S. Censi, C. Cucinelli, A. De Santis, A. Favara, C. Gargioni, L. Lupori, A. Maione, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Orazi, A. Pecorelli, S. Rossi, R. Sammartini, B. Santoro, S. Serrani, N. Valdisteno, E. Vasco, S. Zecca.

FOTO COVER
Assunta Pecorelli
Stefania Zecca (IV di copertina)

PUBBLICITÀ

ALMA MEDIA SRL
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI)
tel. 02.55410829
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*

PIEMME SPA
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41,
20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it

Emilia Romagna *alberto.saccomani@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania, Sardegna *michela.coppola@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria e Sicilia
debora.campagna@piemmeonline.it

STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.a.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media spa
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821

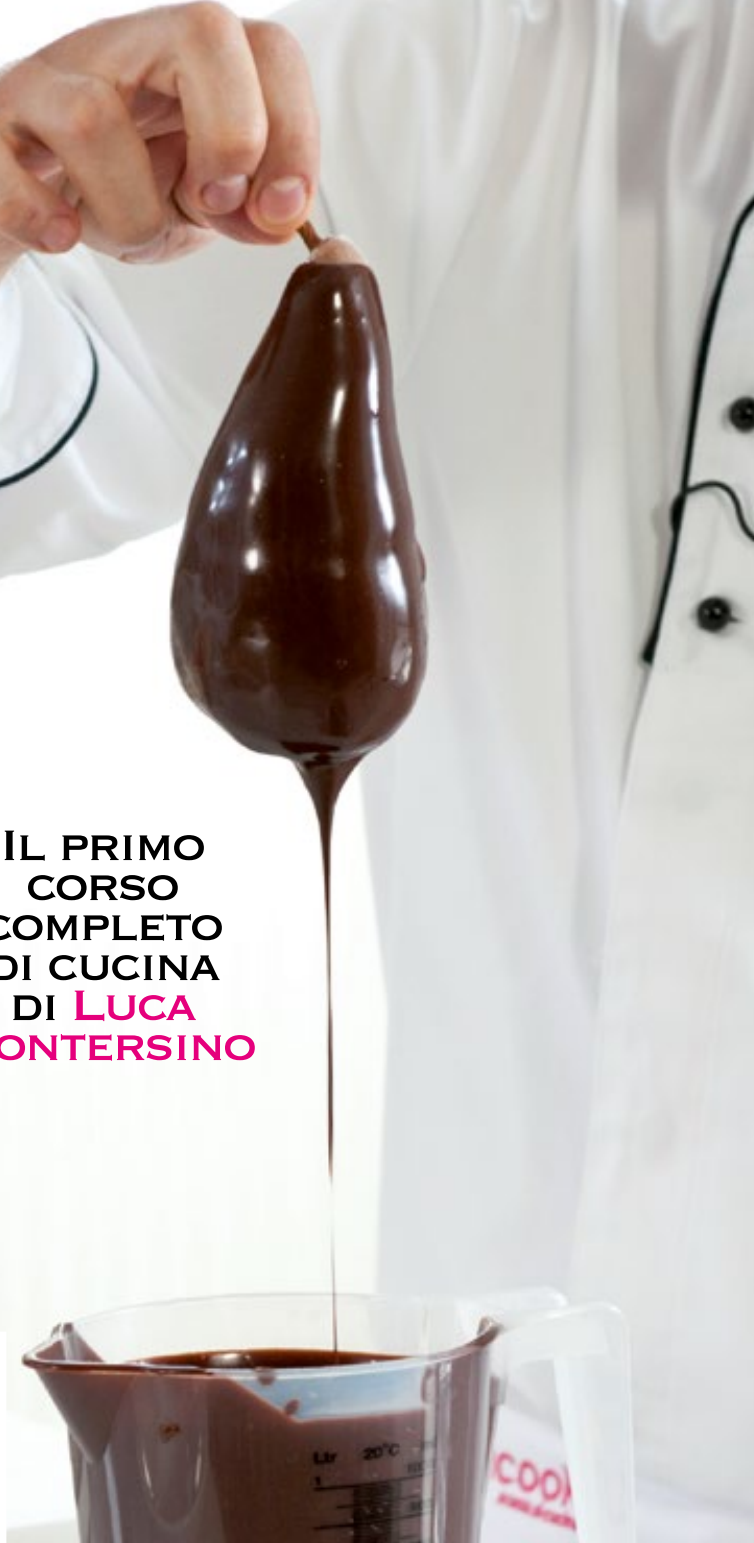
Numero 4 - Anno II - Aprile 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE MARZO 2018

SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Alma MEDIA
Il primo corso completo di cucina di Luca Montersino

Che idea! 10

Ottime per il brunch della domenica o la gita fuori porta, torte rustiche e quiche, grazie agli impasti già pronti, sono anche velocissime da realizzare. Perfette da preparare in anticipo, confezionate con fette di pane, sorprendono per bontà e presentazioni d'effetto

Ricetta di copertina

Stupite tutti con 5€

Utensile **furbo**

Per trasportare comodamente le vostre torte salate senza rischiare di romperle.

Tescoma

1

2

3

Torta di pan bauletto ricotta zucchine e provolone

Ingredienti per 4 persone
10 fette di **pan bauletto**
500 g di **zucchine** • 150 g di **pomodori datterini gialli** • 150 g di **pomodori piccadilly** • 250 g di **ricotta**
100 ml di **panna liquida** • 5 **uova**
80 g di **provolone dolce**
60 g di **grana grattugiato** • 10 **fiori di zucca** • **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **origano** • **sale** • **pepe**

Preparazione
• **Lavate** e spuntate le zucchine (tenetene un paio da parte), grattugiatele con una grattugia a fori larghi, e fatele trifolare in una padella con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Spegnete e lasciare intiepidire. Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con la panna e un pizzico di sale e di pepe. • **Rifilate** la base delle fette di pancarré, passatele nel composto di uova, sgocciolatele bene e foderate con queste uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro), rivestito con carta forno. Infornate in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per 5-7 minuti. Sfornate e tenete da parte. • **Preparate** il ripieno. Passate al setaccio la ricotta e tagliate a dadini il provolone. Incorporate i formaggi al composto di uova rimanente, unite le zucchine trifolate e i fiori di zucca a listerelle, e regolate di sale e di pepe. Distribuite il composto nello stampo e disponete a raggiera le zucchine rimanenti, tagliate a rondelle e alternate alle fettine di pomodorini gialli e rossi. • **Miscelate** in una ciotola 2 cucchiai di pangrattato con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale e di origano. Cospargete il mix sulla superficie e infornate a 180 °C per 50 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e fate intiepidire. Sformate e servite.

Torta di pane con formaggio e pancetta

Ingredienti per 4-6 persone
3 **uova** • 1/2 **baguette** (circa 150 g)
100 g di **formaggio grattugiato**
50 g di **gruyère a cubetti**
160 ml di **latte** • 90 g di **pancetta**
erba cipollina • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** la baguette a fettine e poi dividetele a metà. In una ciotola rompete le uova e sbattetele con una forchetta; unite il latte e un pizzico di sale, profumate con una macinata di pepe e amalgamate per bene. Raccogliete il pane in un sacchetto di plastica. • **Versate** il composto di latte e uova sulle fettine di pane. Cospargete con la pancetta, tagliata a dadini, e il formaggio grattugiato. Chiudete il sacchetto e scuotetelo per bene in modo che tutti gli ingredienti si mescolino.
• **Disponete** il composto in una teglia, ben imburrata. Aggiungete il gruyère a cubetti e l'erba cipollina tritata e infornate a 180 °C per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, profumate con altra erba cipollina, tagliuzzata, e servite.

Stupite tutti con 1,90€

gli STEP
Torta di pane in 4 mosse

1
2
3
4
Torta delicata con riso spinaci e mozzarella

Ingredienti per 10 persone
250 g di **pasta brisée**
250 g di **spinaci già puliti**
250 g di **mozzarella di bufala**
3 **uova** • 150 g di **riso già lessato**
50 g di **parmigiano grattugiato**
coriandolo in polvere
sale marino integrale

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il riso, le uova, leggermente sbattute, il parmigiano, un pizzico di coriandolo e uno di sale, e mescolate bene. • **Tritate** finemente gli spinaci, uniteli al composto di riso e uova, e amalgamate ancora. Stendete la pasta brisée in una teglia da 30 cm di diametro, foderata con carta forno, e bucherellate il fondo con una forchetta. • **Versate** all'interno il composto di riso, uova e spinaci, livellate con il dorso di un cucchiaio e infornate a 180 °C per circa 25 minuti. Trascorso questo tempo, sfornate e distribuite sopra la mozzarella, tagliata a fette, e infornate nuovamente per altri 5 minuti o comunque fino a doratura. Levate, fate intiepidire, tagliate a fette e servite.

0,80€ a porzione

Pasta lievita

Raccogliete in una ciotola **500 g di farina**, unite **50 ml di olio extravergine di oliva, 10 g di sale** e **10 g di zucchero**. Unite a filo **200 ml di acqua** e amalgamate. Terminate con **15 g di lievito di birra** e lavorate ancora fino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciate lievitare in una ciotola, coperta con pellicola trasparente, fino al raddoppio del volume.

Torta rustica ▽ alle erbette

Ingredienti per 4 persone
500 g di **pasta di pane**
1 kg di **erbette di campo o bietole già mondate** • 150 g di **parmigiano**
1 spicchio di **aglio** • 2 **cipollotti**
10 fette di **pancetta dolce stagionata**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Sciacquate** le erbette e tagliatele a julienne. In una padella fate rosolare l'aglio, schiacciato, e i cipollotti tritati con un filo di olio; aggiungete le erbette e fatele ripassare per una decina di minuti, regolando di sale e di pepe. • **Versate** le erbette ripassate in un recipiente, aggiungete il parmigiano grattugiato e mescolate. Trascorso il tempo di riposo. Dividete in due l'impasto, stendetelo e ottenete due dischi; con il primo foderate uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, farcite con il ripieno di erbette e livellate bene. • **Chiudete** con l'altro disco di pasta e sigillate bene i bordi. Bucherellate la superficie della torta con i rebbi di una forchetta; cospargete con la pancetta, tritata al coltello, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, lasciate intiepidire e servite.

△ Torta rustica con zucchine pinoli e uvetta

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **pasta di pane** • 3 **zucchine**
1 spicchio di **aglio** • 50 g di **uvetta**
50 g di **pinoli già pelati** • 100 g di **olive nere snocciolate** • 5 **filetti di acciughe sotto sale** • 1 cucchiaio di **capperi sotto sale**
olio extravergine di oliva
sale e pepe • **burro**

Preparazione

• **Lavate** e spuntate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili. Fate scaldare un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato; eliminate l'aglio, unite le zucchine e fatele rosolare per pochi minuti. Aggiungete quindi i pinoli, le olive tritate, l'uvetta, precedentemente ammollata e ben strizzata, le acciughe e i capperi dissalati e sminuzzati. Regolate di sale e di pepe, e portate a cottura. • **Stendete** la pasta a uno spessore sottile, e rivestite con metà impasto una teglia a fiore da 20 cm di diametro, leggermente imburrata. Distribuite uniformemente le zucchine, coprite con la pasta rimanente, e infornate a 180 °C per 30-40 minuti. Sfornate e servite.

▽ Tiella pomodorini e alici

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pasta brisée**
400 g di **alici già pulite**
160 g di **pomodorini**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** le alici sotto l'acqua corrente fredda e raccoglietele in una ciotola. Unite i pomodorini, tagliati a spicchietti, un filo di olio e un pizzico di sale, e mescolate per bene. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta e ricavate 4 dischi spessi circa 2 mm. Con un filo di olio ungete 2 pirofile da circa 15 cm di diametro. • **Adagiate** all'interno di una pirofila il primo disco, facendo leggermente fuoriuscire la sfoglia dal bordo. Farcite con il composto di alici e richiudete con il secondo disco. Sigillate i bordi, formando una sorta di cordoncino, e condite con un filo di olio. Fate lo stesso con l'altra pirofila.
• **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Sfornate, portate in tavola e servite.

Idea svuotafrigo

Ovvero, "quiche c'è c'è". Lavorate **300 g di formaggio cremoso** con **250 g di ricotta**, **200 ml di panna fresca**, **150 g di affettati** a tocchetti e **2 uova**. **Salate**, versate il composto in una teglia foderata con carta forno e rivestita di **pasta brisée** e infornate a 180 °C per 1 ora.

170° in 40 minuti

Quiche con zucchine △ prosciutto crudo e burrata

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **pasta brisée** • 4 **zucchine**
2 **burrate** • 150 g di **prosciutto crudo a fettine** • 1 rametto di **mentuccia**
1 spicchio di **aglio** • 4 **uova**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** le zucchine e spuntatele; tagliatele a rondelle e fatele trifolare in una padella con un filo di olio, l'aglio e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e di pepe. A fine cottura, profumate con la mentuccia, spezzettata con le mani.
• **Stendete** la pasta brisée in una tortiera per crostata e foderate con le fette di prosciutto lasciandole cadere dai bordi della tortiera. Farcite con le zucchine e le uova sbattute, e ripiegate le fette di prosciutto verso l'interno. • **Infornate** a 170 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, guarnite la superficie con le burrate a pezzettoni e servite.

△ Quiche al brie e pomodori

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **pasta brisée** • 10 **pomodorini**
2 **scalogni** • 100 g di **brie** • 3 **uova**
200 ml di **panna acida** • 1 cucchiaio di **erbe secche miste tritate** (**timo, basilico, maggiorana, origano, erba cipollina**) • **senape** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia dello spessore di circa 4 mm. Imburrate due cocotte in ceramica e foderatele con la sfoglia. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e mettete in frigo per una mezz'ora. Levate, adagiate sulle basi un foglio di carta forno, tagliato a misura, e riempite con i fagioli secchi.
• **Mettete** in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per 10 minuti. Levate, eliminate la carta e i fagioli, e lasciate raffreddare. Lavate i pomodorini, asciugateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e fateli a spicchietti. • **Lavorate** le uova in una ciotola con la panna acida e le erbe secche tritate, fino a ottenere un composto omogeneo. Salate e pepate. Affettate sottilmente gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con un filo di olio. • **Spalmate** le basi di pasta con 2-3 cucchiai di senape e distribuite gli scalogni. Aggiungete i pomodorini e il formaggio a fette, e completate con il composto di uova. Infornate a 200 °C e fate cuocere per una mezz'ora. Sfornate e servite.

Cottura in bianco

Assicura una base più fragrante a crostate e tartellette. I legumi secchi, infatti, aiutano a distribuire uniformemente il calore del forno sulla base.

Quiche carciofi ▽ e spinaci

Ingredienti per 4-6 persone
4 **carciofi** • 250 g di **pasta brisée**
250 g di **ricotta** • 200 ml di **latte**
100 g di **spinaci** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 2 **cipollotti** • 4 **uova**
10 g di **pinoli già pelati** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • il succo di 1 **limone**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** i carciofi ed eliminate le foglie esterne più dure, la barba interna e le punte. Man mano che li avrete puliti, tagliateli a spicchi e metteteli in una ciotola con acqua e succo di limone. Pulite i cipollotti e tagliateli a rondelle; lavate gli spinaci e tagliateli a striscioline. In una padella fate appassire i cipollotti con un filo di olio; unite i carciofi e gli spinaci, e fateli saltare per una decina di minuti. • **Regolate** infine di sale. In una ciotola mescolate le uova con il latte, il parmigiano e la ricotta; salate e profumate con il prezzemolo tritato e una macinata di pepe. Stendete la pasta brisée in una teglia da 20 cm di diametro, foderata con carta forno, e versate il ripieno. Cospargete con i pinoli e infornate a 180 °C per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, portate in tavola e servite.

0,40€ a porzione

Tips&Tricks

Fate cuocere la vostra quiche sul ripiano più basso del forno. In questo modo la base sarà più vicina alla fonte di calore e la superficie più lontana, ideale per una cottura uniforme. Otterrete così una sfoglia dorata e croccante.

175° in 30 minuti

Quiche Lorraine

Ingredienti
250 g di **pasta brisée** • 2 **uova**
150 ml di **panna acida** • 70 g di **pancetta leggermente affumicata** • 70 g di **gruyère**
sale marino integrale • **burro**

Preparazione
• **Stendete** la pasta a uno spessore di 4-5 mm. Foderatevi uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, ben imburrato, e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. Coprite con un foglio di carta forno e dei legumi secchi, e infornate a 170 °C per circa 20 minuti. Nel frattempo sbattete in una ciotola le uova con la panna e un pizzico di sale; unite il gruyère grattugiato e amalgamate ancora. Tagliate a dadini la pancetta e fatela rosolare in un pentolino antiaderente. Spegnete e fate asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Trascorso** il tempo di cottura, sfornate, eliminate i legumi e la carta forno, e infornate ancora per 5 minuti. Levate, distribuite la pancetta rosolata sul fondo e versate sopra il composto di panna, uova e formaggio, livellandolo con cura. Infornate a 175 °C e fate cuocere per circa 25-30 minuti, o comunque fino a quando la quiche sarà ben dorata. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate e servite.

Pasta brisée fatta in casa

Raccogliete in una ciotola **200 g di farina tipo 1**, unite al centro **70 g di burro freddo** a dadini e **un pizzico di sale**, e lavorate velocemente fino a ottenere un composto bricioloso. Incorporate **1 uovo**, versate a poco a poco **25 ml di acqua fredda** e amalgamate velocemente. Formate un panetto, coprite con la pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per un paio di ore. Stendete quindi l'impasto e procedete come da ricetta.

FRITTATA è fatta

14

Gustose, pratiche e di facile asporto, le frittate, di pasta, classiche e farcite, e perché no? anche dolci, sono un must tutto italiano dei picnic primaverili

***Utensile* furbo**

Con la padella doppia, capolvolgere le frittate in cottura sarà un gioco da ragazzi.

◁ Frittata di spaghetti arraganati

Ingredienti per 8 persone
250 g di **spaghetti**
750 g di **pomodorini** • 6 **uova**
2 spicchi di **aglio**
1 cucchiaio di **origano**
1 **pomodoro** • 1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini, tagliateli a metà e raccoglieteli in una ciotola con un pizzico di sale, un filo di olio, l'origano e un po' di basilico, tritato. In una casseruola versate un quarto dei pomodorini e unite gli spicchi di aglio in camicia, schiacciati. Mettete sopra gli spaghetti spezzati e irrorate con un filo di olio; coprite con i pomodorini rimanenti, versate 70 ml di acqua e infornate a 175 °C per circa 25-30 minuti. • **Sfornate** quindi gli spaghetti, trasferiteli in una teglia e allargateli per farli raffreddare. Una volta freddi, tagliateli in pezzi più piccoli e teneteli da parte. In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale e un po' di basilico, tritato. • **Unite** gli spaghetti freddi e mescolate per bene. In una padella scaldate un filo di olio, versate metà composto e fatelo cuocere, mescolando con un cucchiaio di legno. Quando le uova saranno strapazzate ma ancora morbide, levatele e trasferitele nel composto ancora crudo. • **Mescolate**, rimettete il composto in padella, incoperchiate e fate cuocere su fiamma dolce. Appena la frittata sarà ben dorata da un lato, giratela e proseguite la cottura anche dall'altro lato. Levate e lasciate intiepidire, quindi guarnite con il pomodoro a fettine e qualche fogliolina di basilico. Tagliate a fette e servite.

Tescoma

Frittata di spaghettini al pesto con ricotta pinoli e tonno

Ingredienti per 4 persone
200 g di **spaghettini**
100 g di **ricotta vaccina** • 2 cucchiai di **pesto al basilico** • 20 g di **pinoli già tostati** • 4 **uova** • 80 g di **tonno ben sgocciolato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente, trasferitela in una ciotola e conditela con un generoso filo di olio. Aggiungete il tonno e il pesto, e mescolate. Scolate la ricotta e raccoglietela in una ciotola. Incorporate le uova, uno alla volta, e regolate di sale e di pepe. • **Aggiungete** questa crema e i pinoli alla pasta, e mescolate ancora. Fate scaldare un filo di olio in una padella antiaderente da 24 cm di diametro. Versate la pasta e con il dorso di un cucchiaio distribuitela uniformemente nella padella, quindi incoperchiate e fate cuocere a fuoco medio fino a quando la frittata inizierà a rapprendersi. • **Capovolgete** la frittata sul coperchio con un movimento deciso, lasciatela scivolare nuovamente in padella e fate dorare per bene anche l'altro lato. Spegnete e lasciate riposare per circa 5 minuti. Impiattate e servite.

pronta in 15 minuti

POVERE MA RICCHE

gli STEP
Frittata in 4 mosse

1

2

3

4

0,41€ a porzione

Frittata di spaghetti allo zafferano con scamorza e salsiccia

Ingredienti per 6 persone
300 g di **spaghetti** • 200 g di **scamorza affumicata** • 170 g di **salsiccia piccante già spellata** • 20 g di **parmigiano grattugiato** • 20 g di **pecorino grattugiato**
1 bustina di **zafferano** • 4 **uova**
2 cucchiai di **prezzemolo tritato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata e aromatizzata con lo zafferano. Scolateli al dente e passateli velocemente sotto l'acqua fredda. Sgocciolateli bene e sistemateli in una terrina. Tagliate la scamorza a tocchetti e la salsiccia a dadini. • **Sbattete** le uova con il prezzemolo tritato, metà parmigiano e pecorino, e un pizzico di sale e di pepe. Incorporate le uova sbattute agli spaghetti e amalgamate. Scaldate 2-3 cucchiai di olio in padella, unite metà del composto di spaghetti, distribuitevi sopra la salsiccia, 3/4 della scamorza e i formaggi grattugiati restanti.
• **Coprite** con il composto rimanente, incoperchiate e fate cuocere a fuoco dolce per 5-6 minuti; girate la frittata, aiutandovi con il coperchio, e fate cuocere anche dall'altro lato. Tagliate la frittata a cubotti, guarnite con i dadini di scamorza rimasti e servite.

Rombi di gomiti ▽ con primosale e piselli

Ingredienti per 4 persone
320 g di **gomiti** • 180 g di **primosale**
200 g di **pisellini** • 5 **uova**
3 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
qualche rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il primosale a dadini, raccoglietelo in una ciotola con 2-3 cucchiai di olio e insaporite con 1 cucchiaio di rosmarino tritato. Scottate i pisellini in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolateli. Lasciate intiepidire e aggiungeteli al primosale. • **Lessate** la pasta, scolatela al dente e unitela al condimento preparato. Sbattete le uova con il parmigiano; versatele sulla pasta e amalgamate per bene. Scaldate un filo di olio in padella e versatevi la pasta condita. • **Coprite** con un coperchio e cuocete la frittata a fuoco dolce; a metà cottura, giratela e fatela cuocere anche dall'altro lato. Spegnete, trasferite la frittata su un piatto e lasciate intiepidire. Tagliatela a rombi e guarnite con ciuffetti di rosmarino.

△ Frittatine di vermicelli ripiene di provola affumicata

Ingredienti per 6 persone
200 g di **vermicelli** • 60 g di **parmigiano grattugiato** • 250 g di **passata di pomodoro** • 4 **uova** • 200 g di **provola affumicata** • 1 spicchio di **aglio**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Fate dorare** l'aglio, pelato e schiacciato, in un tegame con un filo di olio. Aggiungete la passata, salate e fate cuocere per una decina di minuti. Lessate la pasta, scolatela al dente e trasferitela in una ciotola. Unite il sugo e un filo di olio, e amalgamate. • **Rompete** le uova in una ciotola e sbattetele con un pizzico di sale e il parmigiano; unite il tutto alla pasta tiepida e mescolate. Ungete con un filo di olio degli stampini monoporzione in alluminio e poi cospargeteli con un po' di pangrattato.
• **Riempite** gli stampini fino a metà con la pasta, e con il dorso di un cucchiaio ricavate una fossetta centrale. Distribuite al centro qualche cubetto di provola e ricoprite con la pasta restante. • **Spolverizzate** con altro pangrattato e ultimate con un filo di olio. Infornate a 180 °C e fate cuocere 8-10 minuti fino a doratura. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate e servite.

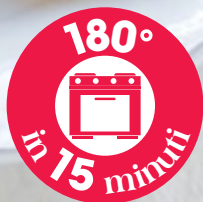
Minifrittate di ziti alle spezie

Ingredienti per 4 persone
200 g di **ziti** • 2-3 cucchiai di **erbe e spezie tritate** (**origano, maggiorana timo, pepe, peperoncino**) • 1 spicchio di **aglio** • 2-3 cucchiai di **pecorino grattugiato** • 4 **uova** • 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato** • qualche rametto di **origano** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** la pasta, scolatela e fatela raffreddare. In una ciotola sbattete le uova con il pecorino, il prezzemolo, e un pizzico di sale e di pepe. In una padella fate appassire lo spicchio di aglio tritato con un filo di olio e il mix di spezie ed erbe aromatiche. • **Aggiungete** la pasta e fatela saltare su fiamma vivace amalgamando con cura. Su una placca, rivestita con carta forno, sistemate 4 coppapasta del diametro di circa 8 cm e, con l'aiuto di una pinza, inseritevi all'interno gli ziti arrotolati. Con una palettina sistemate i coppapasta nella padella utilizzata precedentemente e fate cuocere per qualche minuto a fuoco vivace. • **Versate** le uova sbattute nei coppapasta e lasciate rosolare per bene le due basi su fiamma moderata. A cottura ultimata, trasferite nei piatti da portata, sformate delicatamente e guarnite con foglioline di origano.

Minifrittatine con farro cipollotti rucola e acciughe

Ingredienti per 4 persone
4 **cipollotti** • 50 g di **rucola**
6 **uova** • 100 ml di **panna**
50 g di **mollica di pane fresco**
80 g di **pecorino grattugiato**
100 g di **farro già lessato**
6 **acciughe sott'olio**
10 **pomodorini ciliegino con il picciolo**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Tritate** i cipollotti e fateli appassire in una padella antiaderente con un filo di olio e le acciughe su fiamma bassa; lavate la rucola e tritatela. In una terrina sbattete le uova e unite la panna, le briciole grossolane di mollica, 20 g di rucola e il pecorino grattugiato. • **Unite** i cipollotti e amalgamate brevemente il composto. Con un filo di olio ungete per bene il fondo e i bordi di uno stampo per muffin, quindi riempite le cavità con il farro lessato. • **Versate** il composto di uova fino ad arrivare a 5 mm dal bordo e sistemate al centro di ognuno un pomodorino con il picciolo. Infornate a 170 °C per 20 minuti fino a doratura. Levate, sformate e servite accompagnando con la rucola rimanente.

Frittatona di patate cipolle e soppressata

Ingredienti per 6-8 persone
10 **uova** • 500 g di **patate rosse medie**
1 **cipolla rossa** • 150 g di **soppressata piccante** (più altra per la decorazione)
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** le patate a fettine spesse circa 2 mm e raccoglietele in una ciotola con acqua fredda. Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine, quindi fatele appassire in una padella con un filo di olio. Togliete le fettine di cipolla e tenete da parte. Mettete le patate, aggiungete un altro filo di olio e fatele dorare da entrambi i lati per una decina di minuti.
• **Sbattete** le uova con un pizzico di sale e di pepe. Tagliate a fettine la soppressata. Ungete una padella antiaderente da circa 20 cm di diametro (adatta alla cottura in forno) e mettetela su fuoco basso. Versate un quarto del composto di uova in padella e poi disponete uno strato di patate, cipolla e soppressata; proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. • **Fate cuocere** per circa 5 minuti su fuoco medio, quindi trasferite in forno a 180 °C e proseguite la cottura per circa 15 minuti. Quando sarà ben dorata, levate la frittata, lasciate intiepidire e trasferite in un piatto da portata. Guarnite con "roselline" di soppressata e servite la frittata, tagliata a fette.

Frittata fondente

Ingredienti per 6-8 persone
10 **uova** • 300 g di **toma piemontese**
200 g di **champignon già mondati**
100 g di **piselli già lessati**
50 g di **parmigiano**
20 fili di **erba cipollina**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in un tegame, unite i funghi a fettine, salate, pepate e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Fateli trifolare velocemente, quindi alzate la fiamma e fate evaporare il liquido. Sbattete 4 uova con un pizzico di sale. Scaldate un filo di olio in una padella da 24 cm di diametro, versate le uova e fate cuocere solo da un lato, lasciando il lato superiore leggermente liquido. • **Ungete** con un filo di olio un tegame da forno antiaderente, sempre da 24 cm di diametro, e sformatevi la frittata all'interno con la parte liquida rivolta verso il basso. Disponete i funghi sulla superficie della frittata, lasciando 1/2 cm di spazio dai bordi e unite i piselli, e la toma a pezzetti. • **Sbattete** altre 4 uova con un pizzico di sale e fate un'altra frittata come la precedente con la quale coprirete il tutto: questa volta la parte più liquida sarà rivolta verso l'alto. Sbattete le uova restanti e con queste riempite il bordo lasciato libero. Spolverizzate con il parmigiano e infornate a 200 °C per circa 10 minuti. Sfornate, guarnite con l'erba cipollina e servite.

Frittata al forno alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone
8 **uova** • 150 ml di **panna fresca**
100 g di **parmigiano** • 200 g di **quartirolo**
10 steli di **erba cipollina** • 1 mazzetto misto di **basilico, timo, maggiorana e menta** • 20 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Amalgamate** in una terrina le uova con la panna, 1 cucchiaio di olio e il parmigiano grattugiato. Sbriciolate grossolanamente il quartirolo, quindi unitelo alle uova con il trito di erbe aromatiche e la cipollina. Regolate di sale e di pepe. • **Versate** il composto in uno stampo da 22 cm di diametro, ben imburrato. Infornate a 160 °C per 20 minuti fino a doratura. Levate, tagliate a quadrotti e servite.

pronta in 25 minuti

Frittata ai formaggi con cicoria salame e patate

Ingredienti per 4-6 persone
per le frittate
6 **uova** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

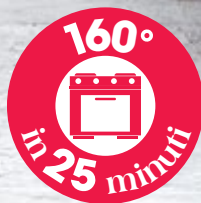
per il ripieno
150 g di **cicoria ripassata in padella**
100 g di **patate già lessate e a cubetti**
50 g di **salame piccante a cubetti**
50 g di **fontina a cubetti**
parmigiano grattugiato

Preparazione
• **Sbattete** in una ciotola 3 uova con un pizzico di sale. In una padella dai bordi alti scaldate un filo di olio; versate metà composto e fate cuocere a fiamma vivace per pochi minuti, mescolando in continuazione. Trasferite le uova strapazzate nel composto ancora crudo e amalgamate. Ungete la padella con un filo di olio, versate il composto, incoperchiate e fate cuocere su fuoco dolce. A metà cottura, girate la frittata e proseguite la cottura anche dall'altro lato. • **Levate** e ripetete la stessa operazione con le uova restanti: al termine, dovrete ottenere due frittate, una con un diametro leggermente più grande dell'altra. Prendete la frittata di diametro più piccolo e adagiatela su una teglia, foderata con carta forno. • **Farcite** con uno strato di cicoria ripassata e poi mettete sopra i cubetti di patata, quelli di salame e infine la fontina. Spolverizzate i bordi della frittata con il parmigiano grattugiato. • **Coprite** con la seconda frittata (di dimensioni leggermente maggiori), premendo bene i bordi per sigillarla. Infornate a 110 °C e fate cuocere finché i formaggi non si saranno ben sciolti. Sfornate e lasciate raffreddare per almeno 10 minuti, quindi tagliate a fette e servite.

Rollè di frittata al peperone rosso e caprino

Ingredienti per 4 persone
6 **uova** • 130 ml di **latte**
70 g di **parmigiano grattugiato**
1 **peperone rosso già pulito**
300 g di **caprino** • 1 pizzico
di **origano secco** • 30 g di **burro**
insalatina da taglio • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il peperone a listerelle e fatele appassire in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio. Regolate di sale e tenete da parte. In una terrina sbattete le uova con 100 ml di latte, il parmigiano, l'origano, il sale, il pepe e il peperone ormai tiepido. • **Versate** il composto in una teglia, foderata con carta forno e ben imburrata; infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. Una volta cotta, sfornate la frittata e lasciatela intiepidire. Lavorate il caprino con il latte restante, fino a renderlo una crema spalmabile. • **Spalmate** la crema al caprino sul rettangolo di frittata e con l'aiuto della carta forno arrotolatelo dalla parte più lunga. Senza stringere troppo, chiudete le estremità e fate raffreddare in frigorifero. Tagliate il rotolo a rondelle e servitele accompagnandole con l'insalatina da taglio.

160° in 25 minuti

Panini al forno ripieni di frittata ai fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone
4 **panini rotondi piccoli al latte**
3 **uova grandi** • 125 ml di **panna fresca**
80 g di **robiola** • 6 **fiori di zucca**
2 fette di **speck** • 1 **zucchina** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la calotta ai panini e togliete tutta la mollica interna creando un grosso incavo. In una ciotola sbattete leggermente le uova con la panna, la robiola, i fiori di zucca, lavati e tagliati a striscioline, lo speck, fatto a cubetti, e un pizzico di sale. • **Lavate** la zucchina e spuntatela. Con una mandolina tagliate 4 strisce di zucchina nel senso della lunghezza e sistematele all'interno dei panini foderando i bordi ad anello. • **Versate** il composto di uova, disponete i panini in una teglia e cuocete in forno a 160 °C per 25 minuti circa. Sfornate e servite i panini tiepidi.

Fruttata

Ingredienti per 1 omelette
3 **uova** • 150 g di **frutta** (**ananas, mango; pera e mela verde**)
1 cucchiaino di **zucchero di canna**
20 g di **burro** • **noce moscata**
cannella • **sale**

per la decorazione
semi misti (**chia, papavero, girasole...**) • **zucchero a velo**
frutta fresca a piacere

Preparazione
• **Tagliate** la frutta a cubetti, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con lo zucchero di canna. In una padella fate fondere 10 g di burro, versate la frutta e lasciate cuocere su fiamma dolce per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto: al termine, la frutta dovrà essere ancora soda. • **Sbattete** nel frattempo le uova con pochissimo sale e un pizzico di cannella e di noce moscata. Appena la frutta sarà pronta, versatela nel composto di uova e mescolate. Nella stessa padella fate fondere il burro restante, versate il composto e fate cuocere per un paio di minuti, quindi piegatelo a omelette e proseguite la cottura per qualche minuto ancora.
• **Mettete** l'omelette in un piatto da portata e cospargete con lo zucchero a velo e i semi misti. Accompagnate con altra frutta fresca a piacere e servite.

Stupite tutti con 0,99€

Idea dessert

Impasta, cuoci, gira

MULTIMIXER
Ideale per preparare la pastella per frittate. Di Tescoma. **€20,90**

PADELLA ARIA
Con rivestimento antiaderente interno Finegres®, 100% naturale. Di Moneta. **€34,00**

PALETTA FLESSIBILE
Per girare e prelevare frittate, anche di grandi dimensioni. Di Tescoma. **€7,90**

All'aria aperta

Tante idee per organizzare al meglio il vostro picnic

Portavivande termico in plastica resistente di **Tescoma**, dotato di due contenitori per conservare pietanze diverse senza mischiarle. Capacità 1,5 l.

€28,90

Detox Juicy, bottiglia da 800 ml in vetro decorato con tappo spremiagrumi. Di **Maiuguali**.

€15

Per tenere al fresco bibite e alimenti c'è la borsa termica in poliestere di **Cilio**, distribuito da **Schoenhuber**.

€31,70

Coltello pieghevole di **Opinel** con lama in acciaio inox. Disponibile in 4 colorazioni.

€11

Thermos con tazza della linea family di **Tescoma**. Con pratica impugnatura e meccanismo di sicurezza per apertura e chiusura.

€15,90

Set da tavola con sale e pepe, e due contenitori per salse. In legno e plastica; di **Maiuguali**.

€18

Vasetti in vetro con chiusura ermetica di varie dimensioni, per trasportare comodamente frutta, yogurt e non solo. Di **Weck**, marchio distribuito da **Künzi**.

da €2,70

Set di tre posate in acciaio inossidabile, chiuse da un pratico moschettone. Marchio **GSI** distribuito da **Künzi**.

€13,70

Pizzate di stagione

Che la si mangi in compagnia o la si porti nella "schiscetta" per una merenda o un pranzo take away, la pizza è sempre la pizza. E allora date sfogo alla creatività con impasti classici, integrali, gluten free e aromatizzati

8

Stupite tutti con 2,80€

◁ Pizza integrale con fiori di zucca burrata e alici marinate

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza integrale**
100 g di **alici marinate** • 200 g di **burrata**
10 **fiori di zucca** • **semola di grano duro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Accendete** il forno, in modalità statica, e portatelo alla massima temperatura. Mettete una teglia in forno e fatela scaldare. Pulite i fiori di zucca e sciacquateli delicatamente sotto l'acqua corrente fredda. Stendete la pasta per pizza in una sfoglia ovale, condite con un filo di olio, distribuitevi sopra i fiori di zucca, salate e irrorate con un altro filo di olio. • **Trasferite** delicatamente la pizza in forno, mettendola su un tagliere di legno sottile, spolverizzato con un po' di semola e fate cuocere fino a doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e distribuite sopra un po' di burrata stracciata e le alici marinate, ben sgocciolate. Ultimate con una macinata di pepe e un filo di olio a crudo, e servite.

Pizza bianca ▷ con fave cipolla e pecorino

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza** • 180 g di **fave già sgusciate** • **1 cipolla** • **pecorino grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** le fave in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatele e tenetele da parte. In una padella fate appassire la cipolla tritata con un filo di olio. Aggiungete le fave e un mestolino della loro acqua di cottura, e proseguite la cottura fino a quando le fave risulteranno tenere. Spegnete e profumate con una macinata di pepe. • **Stendete** la pasta per pizza in una sfoglia circolare. Distribuite le fave e la cipolla sulla superficie, e completate con un filo di olio. Infornate in forno già caldo al massimo della temperatura, aggiungendo una terrina con acqua calda, e portate a cottura. Una volta cotta, sfornate la pizza, irrorate con un filo di olio, spolverizzate con il pecorino e servite.

Pizza integrale con speck asparagi e scaglie di Grana Padano Dop

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza integrale**
125 g di **asparagi già puliti e lessati**
200 g di **speck a cubetti**
250 g di **fiordilatte**
Grana Padano Dop
olio extravergine di oliva • **pepe**

Preparazione
• **Affettate** i gambi degli asparagi e tenete da parte le punte; tritate grossolanamente il fiordilatte e strizzatelo accuratamente con le mani. Stendete la pasta per pizza in una sfoglia ovale, condite con un filo di olio e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. Farcite la pizza con il fiordilatte tritato, lo speck a cubetti e i gambi degli asparagi affettati, e irrorate con un filo di olio. • **Infornate** in forno già caldo al massimo della temperatura, aggiungendo una terrina con acqua calda, e portate a cottura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e guarnite con le punte degli asparagi e qualche scaglietta di Grana Padano (consigliato 12 mesi di stagionatura). Condite con un filo di olio a crudo, profumate con una macinata di pepe, e servite.

Utensile furbo

Rotella tagliapizza. Per sporzionare in un attimo pizze e focacce.

Pizza bianca con gamberetti insalatina e stracchino

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza**
250 g di **gamberetti** • 125 g di **stracchino**
insalatina mista (**valeriana, erbette, rucola e fiorellini eduli**) • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sgusciate** i gamberetti ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Lessateli in acqua bollente e salata per qualche minuto; una volta cotti, scolateli e teneteli da parte. Stendete la pasta per pizza in una sfoglia circolare, condite con un filo di olio e distribuite sopra lo stracchino in fiocchi.
• **Irrorate** con un altro filo di olio.
In una ciotola condite l'insalatina con un filo di olio e un pizzico di sale. Aggiungete i gamberetti e tenete da parte.
• **Infornate** in forno già caldo al massimo della temperatura, aggiungendo una terrina con acqua calda, e portate a cottura. Una volta cotta la pizza, sfornate e distribuite sopra un po' di insalatina con i gamberetti. Tagliate a spicchi e servite.

Pizza senza glutine bigusto

Ingredienti per 1 pizza
280 g di **pasta per pizza senza glutine**
50 g di **fiordilatte** • 40 g di **passata di pomodoro** • 3 **fiori di zucca già puliti**
3 **alici sott'olio** • 1 ciuffetto di **basilico**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia circolare. Coprite e fate lievitare per 1 ora, quindi spennellate con un filo di olio e bucherellate con i rebbi di una forchetta. Infornate in forno già caldo al massimo della temperatura. Appena la pizza sarà leggermente dorata, sfornatela e distribuite su metà superficie la passata e il fiordilatte, a dadini. Sulla metà restante aggiungete il fiordilatte, a dadini, e i fiori di zucca. • **Infornate** nuovamente e portate a cottura. Una volta cotta, sfornate la pizza, completate con le alici, il ciuffetto di basilico e un filo di olio a crudo, e servite.

0,25€ a porzione

Focaccia alla menta con caprino e zucchine

Ingredienti per 10 persone
500 di **farina di grano tenero tipo 1** (220 W) • 300 ml di **acqua** • 3 g di **lievito di birra secco** • 4 g di **menta disidratata** 30 ml di **olio extravergine di oliva** (più altro per l'emulsione) • 15 g di **sale**

per la farcitura
formaggio caprino • **1-2 zucchine**

Preparazione
• **Disponete** la farina a fontana, unite al centro il lievito e l'acqua, e iniziate a impastare fino a completo assorbimento del liquido, Unite quindi l'olio, la menta e il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. • **Formate** una palla, coprite e fate riposare per circa 40 minuti. Trascorso il tempo di riposo, con le mani stendete delicatamente l'impasto allo spessore di circa 1-1,5 cm; trasferitelo in una teglia e cercate di portarlo verso i bordi, facendo attenzione a non tirare troppo. • **Coprite** con pellicola trasparente e fate riposare per circa 30 minuti. Irrorate la focaccia con un'emulsione preparata miscelando 1/3 di acqua con 2/3 di olio e poi, esercitando una leggera pressione con i polpastrelli, formate tanti buchetti. Infornate a 200 °C con forno ventilato e fate cuocere per 20 minuti. • **Sfornate**, tagliate la focaccia in rettangoli e poi a metà, e farciteli con il caprino e le zucchine crude, tagliate a julienne. Servite.

Basi già pronte!

Soffice focaccia
Base per focaccia di **Exquisa**. 380 g. Circa **€ 1,61**.

Base classica rettangolare
Lievitata naturalmente e pronta all'uso. 400 g di **Exquisa** **€ 1,61**.

Impasto classico
Senza grassi idrogenati di **Divella**. 385 g. Circa **€ 1,68**.

5 Cereali
Con farro, frumento, orzo, avena e riso. Di **Buitoni** **€ 1,99** circa.

Gluten free
Pizza rotonda senza glutine. Di **Buitoni**. 260 g. **€ 2,99** circa.

Base XXL
Formato maxi da 550 g per pizzate in famiglia. Di **Stuffer**. Circa **€ 2**.

Da preparare in casa...

IMPASTO CLASSICO

Fate sciogliere **12 g di lievito di birra fresco** in **300 ml di acqua** a temperatura ambiente; versate a pioggia **300 g di farina W 260** (o di **manitoba**) e **200 g di semola di grano duro**, e iniziate a impastare. Aggiungete **30 ml di olio extravergine di oliva** e **9 g di sale**, e lavorate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, trasferitela in una ciotola, leggermente unta, coprite con la pellicola trasparente e fate lievitare per circa un'ora. Con le mani unte di olio formate quindi dei panetti, avvolgeteli con pellicola trasparente, e fate lievitare fino al raddoppio del volume.

IMPASTO INTEGRALE

Fate sciogliere **12 g di lievito di birra fresco** in **300 ml di acqua** a temperatura ambiente; versate a pioggia **300 g di farina W 260** (o di **manitoba**) e **200 g di farina integrale**, e iniziate a impastare. Aggiungete **30 ml di olio extravergine di oliva** e **9 g di sale**, e lavorate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, trasferitela in una ciotola, leggermente unta, coprite con la pellicola trasparente e fate lievitare per circa un'ora. Con le mani unte di olio formate quindi dei panetti, avvolgeteli con pellicola trasparente, e fate lievitare fino al raddoppio del volume.

IMPASTO SENZA GLUTINE

Fate sciogliere **10 g di lievito** con **100 ml di acqua**; aggiungete **100 g di farina senza glutine** e mescolate. Fate lievitare per 30 minuti. In una impastatrice raccogliete **1,4 kg di farina senza glutine**, **900 ml di acqua**, **1 patata**, lessata e schiacciata, e la pastella, e iniziate a impastare. Aggiungete **25 g di sale** e lavorate per 2 minuti, quindi incorporate **20 ml di olio** e proseguite fino a ottenere un impasto omogeneo. Con le mani unte di olio formate tanti panetti della grammatura desiderata, avvolgeteli con pellicola trasparente, e fate lievitare in frigo per 24 ore.

pronte in 12 minuti

Focaccine integrali con pomodorini e straccetti di burrata

Ingredienti per 5 focaccine
250 g di **pasta per pizza**
5 **pomodorini pachino**
100 g di **straccetti di burrata**
olio extravergine di oliva
1 ciuffo di **basilico**

Preparazione

• **Stendete** la pasta per pizza in formine da 10 cm di diametro, leggermente unte di olio. Spennellatele con un goccino di olio. Sciacquate i pomodorini, asciugateli bene, tagliateli a spicchi ed eleminate semi e acqua di vegetazione.

• **Distribuite** i pomodorini sulle focaccine, infornate in forno già caldo alla massima temperatura e fate cuocere per 10 minuti circa. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, unite gli straccetti di burrata e servite le focaccine ben calde.

Tips & Tricks

Per potenziare gli effetti benefici della curcuma, assumetela con un pizzico di pepe nero o con un grasso sano come l'olio extravergine di oliva o l'olio di cocco.

200° in 20 minuti

Focaccia alla curcuma con tacchino e insalata capricciosa

Ingredienti

500 g di **farina di grano tenero tipo 1**
300 ml di **acqua**
3 g di **lievito di birra secco**
50 g di **pistacchi**
4 g di **curcuma in polvere**
30 ml di **olio extravergine di oliva** (più altro per l'emulsione)
15 g di **sale**

per la farcitura
fette di tacchino arrosto
insalata capricciosa

Preparazione

• **Disponete** la farina a fontana, unite al centro il lievito e l'acqua, e iniziate a impastare fino a completo assorbimento del liquido. Unite quindi l'olio, i pistacchi tritati e il sale, e lavorate ancora. Formate una palla, coprite e fate riposare per circa 40 minuti. • **Stendete** l'impasto allo spessore di circa 1-1,5 cm; trasferitelo in una teglia e cercate di portarlo verso i bordi, facendo attenzione a non tirare troppo. Coprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa 30 minuti. • **Irrorate** la focaccia con un'emulsione preparata miscelando 1/3 di acqua con 2/3 di olio e poi, esercitando una leggera pressione con i polpastrelli, formate tanti buchetti. Infornate a 200 °C con forno ventilato e fate cuocere per una ventina di minuti. Sfornate, tagliate a fette e poi a metà e farcite con il tacchino arrosto e l'insalata capricciosa.

Aprile 2018

domenica 1
Pasqua di Resurrezione

lunedì 2
Lunedì dell'Angelo

martedì 3

mercoledì 4

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA E VERDURA
Asparagi, carciofi, carote, fave, ravanelli, spinaci.
Arance, pompelmi, limoni, fragole.

PESCI
Alice, sciabola, tonno, sgombro, scampi, sogliola.

venerdì 6
- 6 aprile-20 maggio
Tanti appuntamenti dedicati all'asparago in provincia di **Treviso**. www.germoglidiprimavera.tv

sabato 7

Piselli: utili nella prevenzione oncologica, contrastano la stipsi, basso indice glicemico.
Ricchi di: acido folico, folati, vitamina C.

lunedì 9

martedì 10

mercoledì 11

giovedì 12

venerdì 13

sabato 14
- 14-15
Salone Nazionale delle Sagre
Ferrara
www.salonedellesagre.it

domenica 15

lunedì 16

Scampi: crostacei dalle carni magre e pregiate.
Ricchi di: calcio, fosforo e proteine nobili.

mercoledì 18

giovedì 19

venerdì 20

sabato 21
- 21 aprile-1 maggio
14ª edizione di **Fritto Misto all'Italiana**
Ascoli Piceno
www.frittomistoallitaliana.it

domenica 22

lunedì 23

martedì 24
- 22-25
Sagra del pecorino pepato
Castel di Iudica (Ct)
www.comune.casteldiiudica.ct.it

mercoledì 25
Festa della primavera e sagra della pizza fritta
Arsoli (Rm)
www.prolocodiarsoli.it

giovedì 26
- 22-27
Fish&Chef
Lago di Garda
fishandchef.it

venerdì 27

sabato 28
- 28 aprile-1 maggio
Sagra del pomodoro
Sampieri (Rg)
www.siciliaospitalitadiffusa.it

domenica 29

lunedì 30

martedì 1 maggio
FESTA DEI LAVORATORI

Fave: ipocaloriche, contrastano la ritenzione idrica, stabilizzano i livelli di glicemia.
Ricche di: fosforo, potassio, ferro, vitamina A e K.

giovedì 3 maggio

venerdì 4 maggio

sabato 5 maggio

domenica 6 maggio
- 5-6 maggio
Francavilla fiori e fragole
Francavilla al Mare (Ch)
www.comune.francavilla.ch.it

lunedì 7 maggio

Ravanelli: Abbassano la pressione, funzione antibatterica, calmanti per la tosse.
Ricchi di: carotenoidi ad azione antiossidante, fibre e potassio.

mercoledì 9 maggio

Se telefonando...

6

Simbolo della cucina romana, il supplì, nella versione classica, si caratterizza per l'inconfondibile cuore di mozzarella o formaggio che, sciogliendosi, forma il famoso filo. Le nostre proposte? Valgono tutte la chiamata!

Utensile furbo

La padella wok permette, grazie alla forma conica, una frittura impeccabile.

Tescoma

Come friggere perfettamente i supplì

1. La padella per friggere i supplì deve essere capiente e alta.
2. La temperatura dell'olio di frittura non deve superare i 170 °C.
3. I supplì vanno fritti in abbondante olio, altrimenti non riescono a cuocersi uniformemente.
4. Mai salare i supplì prima di friggerli: il sale rilascia acqua che condiziona la buona riuscita della frittura e della sua croccantezza.

◁ Supplì verdi con mandorle e provolone

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso** • 200 g di **robiola**
1 **cipolla tritata**
250 g di **spinaci già lessati**
130 g di **mandorle tritate**
1 l di **brodo vegetale** • 5 **uova**
3-4 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
300 g di **provolone piccante**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola la cipolla con qualche cucchiaio di olio di oliva; aggiungete il riso, tostate per pochi minuti e fate cuocere, aggiungendo man mano il brodo caldo. A metà cottura, unite gli spinaci, tritati finemente, mescolate e salate. Portate a cottura, togliete dal fuoco e lasciate riposare per qualche minuto. Incorporate la robiola, aggiungete le mandorle e il parmigiano, e mescolate.
• **Incorporate** 2 uova sbattute e amalgamate velocemente; versate su un piatto, allargate e lasciate raffreddare. Con le mani inumidite prelevate un po' di composto, dategli forma ovale, inserite al centro un dadino di provolone e chiudete bene.
• **Realizzate** gli altri supplì fino a esaurimento degli ingredienti. Passate i supplì nelle uova restanti, leggermente sbattute, e poi nel pangrattato, facendolo aderire bene. Friggete i supplì in abbondante olio di semi ben caldo. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Servite subito.

SUPPLÌ E SUPPLIZI

Supplì al prosciutto cotto e funghi △

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **riso** • 200 g di **champignon**
150 g di **prosciutto cotto** • 1 **cipolla tritata**
1 **scalogno tritato** • 40 g di **parmigiano grattugiato** • 1 bicchiere di **vino bianco**
800 ml di **brodo di carne** • 2 **tuorli**
2 **uova** • **pangrattato** • **farina**
olio extravergine di oliva • **olio di semi di arachide** • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** in un tegame 2-3 cucchiai di olio di oliva e fatevi rosolare la cipolla tritata. Unite il riso, fatelo tostare e sfumate con il vino. Appena sarà evaporato, proseguite la cottura del risotto, aggiungendo man mano il brodo caldo. Qualche minuto prima del termine di cottura, mantecate con il parmigiano e i tuorli. • **Versate** il risotto su un vassoio, allargatelo e fatelo raffreddare. Mondate e tritate grossolanamente gli champignon. In una padella fate rosolare lo scalogno tritato con un filo di olio di oliva; aggiungete i funghi e fateli saltare per qualche minuto. Unite il prosciutto tritato e regolate di sale. Spegnete e tenete da parte. Con il risotto ormai freddo, formate tante palline leggermente allungate; praticate a ciascuna un incavo e inserite una piccola porzione di funghi. • **Richiudete** bene e passate i supplì ottenuti prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate abbondante olio di semi in padella, tuffate i supplì, pochi per volta, e friggeteli; quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli subito.

Cosa vi serve?

SCOTTI
Riso arborio con chicchi grandi e corposi.
1 kg. ***€ 2,90***

GALLO
Riso Gran Gallo arborio, elevato contenuto di amido e chicchi grossi.
1 kg. ***€ 3,50***

PROBIOS
Per supplì speciali, riso all'ortica.
250 g.
€ 3,70 *circa.*

Supplì al pesto con roquefort

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **riso** • 1 **porro a rondelle**
50 g di **burro** • 800 ml di **brodo vegetale** • 180 g di **pesto**
200 g di **roquefort** • 4 **uova**
pangrattato • **olio di semi di arachide**
sale e pepe

vi serve inoltre
valerianella alle pere e noci

Preparazione
• **Fate sciogliere** in un tegame metà burro e rosolatevi il porro; aggiungete il riso, fate tostare per qualche minuto e portate a cottura, unendo man mano il brodo caldo. Qualche minuto prima del termine di cottura, incorporate il pesto e mescolate. • **Unite** 1 uovo sbattuto e il burro restante, e mantecate. Salate, pepate, versate su un piatto largo e lasciate raffreddare. Tagliate il roquefort a dadini. Con le mani inumidite prelevate un po' di riso e dategli forma ovale; mettete al centro qualche dadino di roquefort e richiudete bene. • **Proseguite** a realizzare i supplì fino a esaurimento degli ingredienti. Passate i supplì nelle uova restanti, leggermente sbattute, e poi nel pangrattato. Scaldate abbondante olio di semi in padella, tuffate i supplì, pochi per volta, e friggeteli. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.
• **Disponete** un letto di valerianella alle pere e noci su un piatto da portata, mettete al centro i supplì e servite.

Valerianella *alle pere e noci*

Lavate **250 g di valerianella**, sgocciolatela con cura e asciugatela. In una ciotola emulsionate **2-3 cucchiai di olio di noce** e **1 cucchiaio di olio extravergine di oliva** con **1 cucchiaio di aceto di mele**, **sale** e **pepe**. Sbucciate **2 pere**, tagliatele a spicchi e irroratele con il succo di **1/2 limone**. Disponete la valerianella in un piatto da portata, distribuite gli spicchi di pera e cospargete con **8 gherigli di noce**. Irrorate con l'emulsione preparata e servite.

Supplì bianchi con speck e scamorza

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **riso** • 200 ml di **panna fresca**
1 bustina di **zafferano** • 2 **uova**
150 g di **speck** • 200 g di **scamorza affumicata a dadini** • **parmigiano grattugiato** • **pangrattato** • **olio di semi di arachide** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo, in una casseruola raccogliete la panna e lo speck tagliato a listerelle, e fate cuocere per circa 5 minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete lo zafferano, mescolando bene. Pepate leggermente. Quando il riso sarà cotto, scolatelo e unitelo al condimento preparato. • **Aggiungete** una manciata di parmigiano, mescolate e lasciate raffreddare. In una ciotola sbattete 1 uovo con un pizzico di sale, unitelo al riso e amalgamate. Con le mani inumidite prelevate un pochino di composto e schiacciatelo leggermente sul palmo della mano. • **Distribuite** al centro qualche dadino di scamorza e sovrapponete un'altra parte del composto. Stringete bene tra le mani compattando tutto e passatelo prima nell'uovo sbattuto restante e poi nel pangrattato. • **Realizzate** gli altri supplì fino a esaurimento degli ingredienti. Scaldate abbondante olio di semi in padella, tuffatevi i supplì, pochi alla volta, e friggeteli. Scolateli, fateli asciugare su carta assorbente da cucina e servite subito.

Supplì alla mediterranea

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **riso** • 160 g di **tonno al naturale**
50 g di **capperi dissalati** • 50 g di **olive taggiasche snocciolate e tritate**
6 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
200 g di **passata di pomodoro**
120 ml di **brodo vegetale** • 3 **uova**
farina • **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **olio di semi di arachide**
sale e pepe

Preparazione
• **Sgocciolate** il tonno e sminuzzatelo. In un tegame scaldate 4-5 cucchiai di olio di oliva, aggiungete metà tonno e fate insaporire, mescolando. Versate la passata di pomodoro, fate insaporire per qualche minuto e regolate di sale e di pepe. Unite il brodo caldo, mescolate e proseguite la cottura per circa 15 minuti. • **Aggiungete** il riso, mescolate e portate a cottura. Togliete dal fuoco, incorporate 1 uovo sbattuto e il parmigiano, e amalgamate. Stendete il riso su un vassoio e fate raffreddare. In una padella scaldate un filo di olio di oliva e fatevi rosolare il tonno restante con i capperi e le olive. Con le mani inumidite prelevate un pochino del composto di riso ormai freddo, allargatelo sul palmo della mano e al centro disponete un cucchiaino di farcia. • **Richiudete** il riso fino a formare una crocchetta allungata e proseguite a realizzare le altre fino a esaurimento degli ingredienti. Passateli nella farina, nelle uova restanti sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate abbondante olio di semi in padella, tuffate i supplì, pochi per volta, e friggeteli. Quando saranno ben dorati e croccanti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi.

gli STEP
Supplì in 4 mosse

1

2

3

4

Supplì a sorpresa

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **riso** • 70 g di **burro**
5 **uova** • 50 g di **funghi secchi già ammollati** • 150 g di **grana grattugiato** • 1 **cipolla tritata**
200 g di **carne macinata di manzo**
400 g di **passata di pomodoro**
200 g di **mozzarella** • 1 l di **brodo di carne** • 120 ml di **vino bianco**
pangrattato • **olio di semi di arachide** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate sciogliere** in un tegame 35 g di burro e rosolatevi la cipolla tritata. Aggiungete la carne macinata e i funghi, ben strizzati e tritati grossolanamente, e fate cuocere per 7-8 minuti; sfumate con il vino, versate la passata di pomodoro, salate, pepate e proseguite la cottura fino a quando il sugo sarà ben addensato. A questo punto unite il riso e fate cuocere, aggiungendo man mano il brodo caldo.
• **Togliete** dal fuoco, mantecate con il burro rimanente e il grana, e mescolate; incorporate 2 uova, leggermente sbattute, e amalgamate. Versate il risotto su un piatto largo e lasciate raffreddare. Con le mani inumidite prelevate un po' di composto e dategli forma ovale; mettete al centro la mozzarella a fettine e richiudete bene. Proseguite a realizzare i supplì fino a esaurimento degli ingredienti. • **Passateli** nelle uova restanti sbattute e poi nel pangrattato. Scaldate abbondante olio di semi in padella, tuffate i supplì, pochi alla volta, e friggeteli, girandoli più volte. Quando saranno ben dorati, scolateli con un mestolo forato e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli caldi.

Aprile *ogni goccia un* barile

Recita il detto… sì, ma di buon vino!
Da abbinare sapientemente a dolci e salati

di Guido Montaldo

Green day

La tavola accoglie la Primavera con le primizie: pisellini, fave, taccole, piatti abbinati a vini divertenti e dissetanti con molte bollicine.

PIGNOLETTO BRUT SPUMANTE doc - GIACOBAZZI
Spuma abbondante e perlage interminabile. Bouquet aromatico e fruttato. Delicato e fresco al palato.

€7,20

€5,20

PINOT DI PINOT ROSÉ - GANCIA
Bollicine rosa tenue, aromi di fiori e bacche rosse. Un tripudio di freschezza al palato.

Buffet all'aperto

Tempo di finger food da prendere con le mani e ancora supplì, frittate e torte salate ripiene di affettati e verdure, con vini originali e divertenti.

LAMBRUSCO ANCESTRALE - GAVIOLI
Lambrusco di Sorbara rifermentato in bottiglia, fresco, fruttato e floreale, con note di crosta di pane e nocciola

€9,60

€9,90

BORGAIO IGT TOSCANA ROSATO - CASTELLO DI MELETO
Rosa tenue, sentori di fragola, ribes e ciliegia. Freschezza che invita ad un secondo sorso con morbido finale.

Il pranzo della domenica

Timballi e sformati di pasta, golosi e intriganti, vogliono vini rossi, profumati o frizzanti.

SHERAZADE NERO D'AVOLA SICILIA doc - DONNAFUGATA
Piacevole rosso con note fragranti di ciliegia, susina e piccole bacche, polposo e morbido, setoso e intrigante.

€10

€6,80

LAMBRUSCO DI SORBARA doc - GIACOBAZZI
Al naso sentori di violetta e fragoline, il palato è raffinato, sapido ed elegante grazie ad una spiccata acidità.

Pranzo gourmet

Ricette belle da vedere e buone da mangiare, impiattate a regola d'arte, anche a casa è possibile, ma è l'abbinamento con i vini ciò che conta.

€8

BARDOLINO CHIARETTO CLASSICO - LE MORETTE
Rosa brillante, con grande armonia di profumi floreali e fruttati, delicato e dotato di grande freschezza.

PROSECCO TREVISO doc CUVÉE DELL'EREDE EXTRA DRY - MONTELVINI
Esplosione di sentori floreali d'acacia, glicine e melo selvatico, quindi frutta gialla per bollicine eleganti.

€9,90

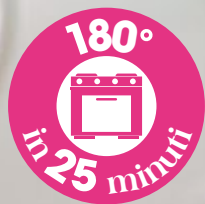
Pesce d'aprile

Pesce a tutto pasto, da antipasti di crudo a primi piatti con ragù di pesce. Servono vini bianchi delicati, ma molto sapidi, originali e intriganti.

€8,50

VESPAIOLO DOC BREGANZE - MACULAN
Giallo secco di ottima freschezza dovuta all'acidità, armonia al palato e gradevole la persistenza aromatica.

BORGAIO VERMENTINO IGT TOSCANA - CASTELLO DI MELETO
Sentori di agrumi, fresco e leggermente sapido. Scivola al palato con piacevole freschezza e mineralità.

€9,90

15 MUFFINALMENTE PLUMCAKE!

Semplicissimi da realizzare, anche per chi è alle prime armi in cucina, muffin e plumcake sono la sintesi perfetta di gusto e praticità. Divertitevi a prepararli in casa, in versione dolce o salata, e a confezionarli in tanti modi diversi

◁ Muffin fave e pecorino

Ingredienti per 12 muffin
180 g di **farina**
200 g di **fave fresche già sgranate**
100 g di **pecorino stagionato grattugiato**
la scorza grattugiata di 1 **arancia**
3 **uova** • 2 **scalogni**
1 bustina di **lievito per torte salate**
1,5 dl di **latte**
olio extravergine di oliva • **sale**

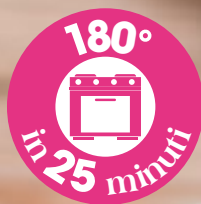
Preparazione
• **Scottate** le fave in acqua bollente e salata. Scolatele, raffreddatele sotto un getto di acqua, eliminate la pellicina esterna e tritatele grossolanamente. Affettate gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio e un goccio di acqua. Unite le fave, regolate di sale e fate cuocere a fuoco dolce per 5 minuti circa. • **Setacciate** la farina in una ciotola con il lievito. Unite la scorza dell'arancia e un pizzico di sale, e miscelate il tutto. Aggiungete 100 ml di olio, il latte, le uova e il pecorino, e amalgamate bene fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Unite infine le fave e mescolate ancora.
• **Foderate** gli incavi di uno stampo per muffin con altrettanti pirottini di carta e distribuite l'impasto. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 20-25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e sformate. Servite i muffin accompagnandoli, a piacere, con formaggi semistagionati.

EVERGREEN

Muffin e cupcake:
scopri le differenze

Tipologia: il *cupcake* è una torta dolce, il *muffin* è un pane dolce o salato.

Impasto: quello dei *cupcake* è soffice e spumoso, quello dei *muffin* è più grumoso e meno amalgamato.

Dimensione: i *cupcake* hanno un diametro di circa 3 cm, i *muffin* di 5 cm.

Muffin con piselli e prosciutto △

Ingredienti per 12 muffin
150 g di **piselli già sgranati**
250 g di **farina** • 1 **uovo**
440 g di **yogurt intero naturale**
50 g di **provolone grattugiato**
150 g di **prosciutto cotto a fette**
1 bustina di **lievito per torte salate**
burro • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** in una padella 1 cucchiaio di olio, versate i piselli, condite con un pizzico di sale e fate saltare per un paio di minuti. Levate e lasciate intiepidire. Rompete l'uovo in una ciotola, unite lo yogurt e 4 cucchiai di burro fuso, e sbattete con una frusta. Tritate il prosciutto cotto. Setacciate la farina e il lievito in un'altra ciotola con un pizzico di sale.
• **Unite** il composto preparato, il provolone grattugiato e metà del prosciutto cotto tritato, e mescolate. Foderate gli incavi di uno stampo per muffin con pirottini di carta e distribuiteci l'impasto. Cospargete con il prosciutto rimasto, mettete in forno preriscaldato a 180 °C e fate cuocere per 20 minuti. Levate, lasciate raffreddare, sformate i muffin e servite.

0,26€ al pezzo

Plumcake ▽ alle olive taggiasche e salamino piccante

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina** (più altra per lo stampo)
200 g di **manitoba** • 60 g di **olive taggiasche sott'olio già snocciolate**
150 g di **salamino piccante**
10 g di **lievito di birra** • 1 bustina di **lievito per torte salate** • 3 **uova** • 170 ml di **latte**
50 g di **burro** (più altro per lo stampo)
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Setacciate** le due farine in una ciotola, unite i due lieviti, 1 cucchiaio di olio di semi e il burro morbido, e amalgamate. Sbattete le uova con il latte, salate, pepate, e incorporate all'impasto preparato. Scolate le olive dall'olio di conservazione. Tagliate a dadini il salamino piccante.
• **Unite** all'impasto le olive intere e la dadolatina di salame, e mescolate per distribuirle in modo uniforme. Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake, versateci l'impasto e lasciate riposare per circa 40 minuti. Quindi, infornate a 170 °C e fate cuocere per 30 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate intiepidire. Sformate e servite.

Muffin carciofi e pancetta △

Ingredienti per 12 muffin
375 g di **farina** • 3 **scalogni** • 2 **carciofi**
2 **uova** • 375 ml di **latte** 125 ml di **panna fresca** • 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
150 g di **pancetta a cubetti**
4 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
il succo di 1/2 **limone**
1 bustina di **lievito per torte salate**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i carciofi ed eliminate le foglie esterne più dure. Spuntateli, torniteli e tagliateli a fette sottili. In una casseruola fate appassire gli scalogni, affettati sottilmente, con 2 cucchiai di olio. Unite i carciofi, bagnate con 1/2 bicchiere di acqua e fateli stufare, a fuoco medio, finché saranno diventati teneri.
• **Aggiungete** la pancetta, alzate la fiamma e lasciate insaporire. Regolate di sale e levate. Rompete le uova in una ciotola e lavoratele con il latte, la panna, il succo del limone e il prezzemolo tritato. Incorporate la farina, setacciata con il lievito, unite un pizzico di sale, il parmigiano e mescolate delicatamente. Aggiungete i carciofi e mescolate ancora. • **Distribuite** il composto in uno stampo per muffin, foderato con pirottini di carta, e fate cuocere in forno a 180 °C per 20-25 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate e servite.

170° in 30 minuti

Plumcake noci ▽ e parmigiano

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina** (più altra per lo stampo)
200 g di **manitoba**
80 g di **gherigli di noce**
120 g di **parmigiano grattugiato**
10 g di **lievito di birra**
1 bustina di **lievito per torte salate**
3 **uova** • 170 ml di **latte**
olio di semi di arachide
50 g di **burro** (più altro per lo stampo)
sale e pepe

Preparazione
• **Setacciate** le due farine in una ciotola, unite i due lieviti, 1 cucchiaio di olio di semi e il burro morbido, e amalgamate. Sbattete le uova con il latte, salate, pepate e incorporate all'impasto preparato. Spezzettate (ma senza tritarli) i gherigli di noce. Aggiungeteli all'impasto preparato insieme al parmigiano e mescolate.
• **Imburrate** e infarinate uno stampo da plumcake, versateci l'impasto e lasciate riposare per circa 40 minuti. Quindi, infornate a 170 °C e fate cuocere per 30 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate intiepidire. Quindi sformate e servite.

Plumcake salsiccia △ e cipollotto fresco

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina** (più altra per lo stampo)
200 g di **manitoba** • 200 g di **salsiccia già spellata** • 3 **cipollotti**
10 g di **lievito di birra**
1 bustina di **lievito per torte salate**
3 **uova** • 170 ml di **latte**
50 g di **burro** (più altro per lo stampo)
1 cucchiaio di **olio di semi**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** i cipollotti a julienne; sgranate la salsiccia e fate saltare tutto in una padella con 2-3 cucchiai di olio. Levate e lasciate raffreddare. Setacciate le due farine in una ciotola, unite i due lieviti, l'olio di semi e il burro morbido, e amalgamate. Sbattete le uova con il latte, salate, pepate, e incorporate all'impasto preparato. • **Unite** la salsiccia e la julienne di cipollotto, e amalgamate, per distribuire bene gli ingredienti. Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake, versateci l'impasto e lasciate riposare per circa 40 minuti. Quindi, infornate a 170 °C e fate cuocere per 30 minuti. Trascorso il tempo, levate, lasciate intiepidire, sformate e servite.

La torta della libbra

Uno dei nomi con cui gli anglosassoni chiamano il plumcake è "pound cake", torta della libbra. Il nome fa riferimento a una preparazione inventata nel Settecento, la cui realizzazione prevedeva un pound, corrispondente a circa 450 g, di ogni ingrediente (uovo, farina, burro…).

Muffin arancia e cioccolato

210° in 10 minuti

Plumcake variegato al cioccolato

180° in 25 minuti

Lo sapevate che?

In origine i plumcake venivano realizzati senza lievito. Solo in seguito è stato aggiunto per ottenere preparazioni più soffici e leggere.

Muffin arancia e cioccolato

Ingredienti per 12 muffin
225 g di **farina** • 36 g di **cacao amaro in polvere** • 1 bustina di **lievito per dolci** • 90 g di **zucchero**
105 g di **gocce di cioccolato fondente** (più altre per la decorazione)
50 g di **scorza di arancia candita**
3 **uova** • 285 ml di **latte intero**
70 g di **burro** • 1 cucchiaino di **cognac**

Preparazione
• **Setacciate** insieme la farina con il cacao e il lievito; raccogliete tutto in una terrina, insieme allo zucchero; sbattete le uova con il latte e versate sopra la miscela preparata; unite la scorza di arancia e lavorate, lasciando il composto grumoso. • **Unite** il burro fuso alle gocce di cioccolato precedentemente sciolte a bagnomaria, e mescolate bene con una frusta. • **Distribuite** il composto negli stampini da muffin, fino a riempirli per tre quarti, e infornate a 210 °C per 10 minuti circa. A fine cottura, decorate con qualche goccia di cioccolato e servite.

Plumcake variegato al cioccolato

Ingredienti per 6 persone
375 g di **farina di riso** • 375 g di **zucchero**
225 g di **burro** (più altro per lo stampo)
4 **uova** • **vaniglia in polvere**
1 bustina di **lievito per dolci**
30 g di **cacao amaro in polvere** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere del mixer il burro con lo zucchero, profumate con la vaniglia, unite un pizzico di sale e frullate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Incorporate quindi le uova, uno alla volta, la farina di riso e il lievito per dolci. • **Diluite** con 75 ml di acqua e amalgamate bene. Prelevate quindi un terzo dell'impasto e aggiungete il cacao, sciolto in un goccio di acqua. Versate il composto in uno stampo da plumcake, leggermente imburrato, alternando a piacere i due impasti. Mettete in forno a 180 °C e fate cuocere per 25 minuti circa. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. Sformate e servite.

EVERGREEN

Muffin alle fragole e mirtilli

Ingredienti per 10 muffin
250 g di **fragole** • 150 g di **mirtilli**
180 g di **farina 00** • 70 g di **farina di grano saraceno** • 280 g di **zucchero di canna** • 180 g di **burro**
260 ml di **latte** • 2 **uova**
1 cucchiaino di **essenza di vaniglia**
2 bustine di **lievito per dolci**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite a filo il burro, precedentemente sciolto a bagnomaria, e incorporate le farine, setacciate con il lievito. • **Aggiungete** il latte, profumate con la vaniglia e lavorate velocemente. Terminate con le fragole a pezzetti e i mirtilli e mescolate delicatamente. • **Distribuite** il composto in uno stampo per muffin, rivestito con i pirottini di carta, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare. Sformate e servite.

Cuoricini▽ di muffin ai mirtilli e pasta di mandorle

Ingredienti per circa 8-10 muffin
180 g di **farina** (più altra per lo stampo)
150 g di **zucchero di canna**
150 g di **burro** (più altro per lo stampo)
100 g di **pasta di mandorle a pezzetti**
150 g di **mirtilli freschi** • 3 **uova**
1/2 bustina di **lievito per dolci** • **sale**

Preparazione
• **Fate sciogliere** il burro nel microonde o a bagnomaria e fate intiepidire.
In una ciotola lavorate le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo il burro fuso, quindi incorporate la farina, setacciata con il lievito, la pasta di mandorle e un pizzico di sale.
Unite i mirtilli e mescolate delicatamente per non romperli.
• **Imburrate** e infarinate uno stampo per muffin a forma di cuore e versatevi il composto riempiendo le forme per tre quarti della loro capacità. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare.

EVERGREEN

△Stelline di muffin ai lamponi e pistacchi

Ingredienti per circa 8-10 muffin
180 g di **farina** (più altra per lo stampo)
170 g di **zucchero**
150 g di **burro fuso** (più altro per lo stampo) • 150 g di **lamponi freschi**
3 **uova** • 1/4 di cucchiaino di **pepe di Sichuan** • 1/2 bustina di **lievito per dolci**
pistacchi non salati tritati grossolanamente • **sale**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo il burro fuso, quindi incorporate la farina, setacciata con il lievito, il pepe di Sichuan e una manciata di pistacchi, e mescolate delicatamente. • **Imburrate** e infarinate uno stampo per minicake a forma di stella; distribuite il composto nello stampo riempiendo le forme per tre quarti della loro capacità.
• **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 10 minuti; levate, distribuite i lamponi sulla superficie e mettete nuovamente in forno a 170 °C per altri 10 minuti (se usate stampini più alti, ne possono occorrere anche 20). Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare. Sformate le stelline e servite.

▽ Plumcake glassato al limone con cedro candito

Ingredienti per 6 persone
140 g di **farina** • 2 **uova** • 70 ml di **panna fresca** • 1 cucchiaino di **lievito per dolci**
50 g di **burro** • **la scorza grattugiata** di 1 **limone** • **rum** • **sale**

per la guarnizione
80 g di **zucchero a velo** • 70 g di **gelatina di albicocche** • **il succo** di 1 **limone**
scorzette di cedro candito

Preparazione
• **Raccogliete** le uova in una ciotola con un pizzico di sale e la scorza grattugiata di limone, e montate leggermente con una frusta elettrica. Aggiungete la panna, la farina, setacciata con il lievito, e mescolate bene. Unite infine il burro, fuso e lasciato raffreddare, e due cucchiai di rum. • **Versate** il composto in uno stampo da plumcake, rivestito con carta forno, e cuocete in forno già caldo a 200 °C per 10 minuti. Trascorso questo tempo, abbassate la temperatura a 180 °C e proseguite la cottura per altri 35 minuti. Sfornate, sformate e lasciate raffreddare il plumcake su una gratella, irrorandolo al centro con un altro goccio di rum. Nel frattempo, sciogliete in un pentolino la gelatina di albicocche con un cucchiaio di acqua. • **Preparate** la glassa: diluite lo zucchero a velo con il succo di limone. Spalmate il plumcake di gelatina di albicocche, quindi velatelo con la glassa e infine guarnite con le scorzette di cedro candito, tagliate a dadini. Servite.

Stupite tutti con 4,63€

Plumcake ai lamponi con glassa al ribes △

Ingredienti per 6 persone
275 g di **farina** (più altra per lo stampo)
150 g di **zucchero** • 150 g di **lamponi**
180 g di **burro** (più altro per lo stampo)
70 ml di **latte** • 2 **uova** • 1 bustina di **lievito essenza di vaniglia**

vi servono inoltre
100 g di **zucchero a velo**
il succo di 1 **limone**
100 g di **ribes rosso** • **lamponi**

Preparazione
• **Lavorate** il burro con lo zucchero, quindi unite le uova, uno alla volta. Aggiungete la farina, setacciata con il lievito, qualche goccia di essenza di vaniglia e il latte. Unite infine i lamponi, leggermente infarinati, e mescolate delicatamente. • **Versate** il composto ottenuto in uno stampo da plumcake, leggermente imburrato e infarinato, e fate cuocere in forno a 180 °C per circa 40 minuti. Nel frattempo preparate la glassa: diluite lo zucchero a velo con il succo del limone. Frullate e filtrate i ribes (tenetene da parte qualcuno per la guarnizione). • **Unite** qualche goccio di succo filtrato alla glassa, e mescolate bene. Trascorso il tempo di cottura, sfornate il plumcake e lasciatelo raffreddare su una gratella. Velatelo con la glassa al ribes, lasciate rapprendere, guarnite con i ribes rimanenti e qualche lampone, e servite.

Plumcake ▷ alle carote e nocciole senza uova

Ingredienti per 6 persone
150 g di **farina** • 150 g di **carote**
120 g di **nocciole già sgusciate**
80 g di **zucchero**
1 bicchiere di **latte**
50 g di **burro** (più altro per lo stampo)
1 bustina di **lievito per dolci**

Preparazione
• **Tostate** le nocciole in forno, pelatele, tritatele finemente e raccoglietele in una terrina. Mondate le carote, grattugiatele e unitele alle nocciole insieme a zucchero, farina e lievito. Miscelate bene con un cucchiaio di legno e aggiungete latte e burro, fuso e lasciato raffreddare, sempre mescolando. • **Imburrate** uno stampo da plumcake, versate l'impasto e fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 30-40 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare, sformate e servite.

◁ Plumcake ricotta limone e semi di papavero

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina** (più altra per lo stampo)
3 **uova** • 300 g di **ricotta**
250 g di **zucchero** • 2 **limoni**
50 g di **burro** (più altro per lo stampo)
30 g di **semi di papavero**
1 bustina di **lievito per dolci**

Preparazione
• **Rompete** le uova in una ciotola, unite lo zucchero e lavorate con le fruste elettriche, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la scorza dei limoni grattugiata, il burro fuso e la ricotta, e mescolate accuratamente.
• **Setacciate** la farina con il lievito, quindi unitela a pioggia all'impasto; aggiungete i semi di papavero e lavorate ancora per qualche minuto. Imburrate e infarinate lo stampo da plumcake e versatevi il composto ottenuto.
• **Infornate** in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Una volta cotto, sfornate e lasciate raffreddare. Sformate, tagliate a fette e servite.

gli STEP
Plumcake in 4 mosse

1

2

3

4

A ciascuno il suo

A volte può capitare di imbattersi in ricette in cui, al posto delle unità di misura tradizionali, si utilizzano le cosiddette unità di misura empiriche quali **tazze**, **bicchieri**, **cucchiai**,**cucchiaini**...
Di seguito un'utile tabella per un primo orientamento in cucina

Per orientarsi in cucina

cucchiaino da tè	5 g
cucchiaio da minestra	10 g
vasetto di yogurt	125 g
bicchiere di acqua	150 g
tazza da tè	250 g

Più nel dettaglio

STRUMENTO	LATTE	FARINA	ZUCCHERO
=	5 ml	3 g	5 g
=	15 ml	13 g	15 g
=	125 ml	100 g	150 g
=	150 ml	120 g	170 g
=	250 ml	170 g	200 g

Tempo di pic-chic

La scampagnata del fine settimana diventa raffinata, ecosostenibile e soprattutto urbana, l'importante è scegliere la location giusta. Tante idee per un goloso spuntino nel verde senza scappare dalla città

10 CESTINI GOURMET top *d'Italia*

GELATERIA PEPINO - Torino
Gelati dal 1884 (ottimo e celebre il Pinguino) e pasticceria fredda. In questo locale storico si può fare, tutti i weekend dell'anno, la Merenda Reale dell'800.
Piazza Carignano 8, Torino
tel. 011 542009
www.gelatipepino.it

LA CORSIA DEL GIARDINO - Milano
Un bistrot aperto dal mattino, perfetto per una colazione di lavoro o un leggero brunch. Inoltre, offre un comodo servizio delivery, dal lunedì al venerdì.
Via Manzoni 16, Milano
tel. 02 76280726
www.corsiadelgiardino.it

MERCATO CENTRALE - Firenze
Aperto dalle 10 fino a mezzanotte, 365 giorni all'anno, è il nuovo mercato centrale di Firenze, caratterizzato da ristoranti e angoli gourmet dove trovare di tutto.
Piazza del Mercato Centrale
Via dell'Ariento, Firenze
tel. 055 2399798
www.mercatocentrale.it

GINA - Roma
Un locale smart, a due passi dalla splendida cornice di Piazza di Spagna e da Villa Borghese. La cucina è aperta fin dalla colazione ed è davvero deliziosa.
Via di San Sebastianello 7/A, Roma
tel. 06 6780251
www.ginaroma.com

LEOPOLDO INFANTE - Napoli
Quattro punti vendita per degustare il meglio della tradizione napoletana. Comodi e divertenti i nuovi barattolini Prêt à manger (anche Pastiera!).
Via V. Colonna 46-47; via Toledo 8;
via L. Giordano angolo via Scarlatti 45;
via B. Croce 30/31, Napoli
www.leopoldoinfante.it

ACQUACHETA - Milano
Una cascina di campagna situata nel centro di Milano, che propone una cucina con braceria specializzata nella cottura delle carni: chianina compresa.
Via Erodoto 2, Milano
tel. 02 25713980
www.acquacheta-milano.com

CHALET DEI GIARDINI MARGHERITA Bologna
Caffetteria, stuzzicheria, ristorazione veloce, colazioni, aperitivi e organizzazione di feste nel verde.
Viale Massimo Meliconi 1, Bologna
tel. 051 9913789
www.chaletdeigiardinimargherita.it

FOOD ON THE ROAD - Roma
Tutto il cibo proposto dal locale (panini, zuppe, insalate, dolci…) può essere ordinato sul sito web e arriva a casa, al lavoro o al parco in un packaging riciclabile per singoli o gruppi.
Via Monte delle Capre 33, Roma
tel. 06 94537211
www.foodontheroad.eu

VIVI BISTROT - Roma
Un indirizzo dal tocco femminile e d'ispirazione provenzale, ideale per una colazione, una festa, un aperitivo o un picnic (asporto, Express e Deluxe), nel verde.
Villa Doria Pamphili
Ingresso di Via Vitellia 102, Roma
tel. 06 5827540
www.vivibistrot.com

LA TASTERIA GOURMET - Messina
Qui potrete gustare "Taste" e "PanTaste" preparati con il pane fresco sfornato ogni giorno dal Forno Cannata di Mili Marina. Fiore all'occhiello le farciture: bio, Dop e Igp.
Via Garibaldi 114, Messina
te. 090 771349
www.latasteria.it

Panino con pomodori secchi crudo e rucola

Per 4 persone: tritate **un ciuffo di prezzemolo** e raccoglietelo in una ciotola con **2 cucchiai di curry** e **150 g di ricotta di bufala**. **Salate**, **pepate**, e amalgamate bene. Scolate **100 g di pomodori sott'olio**, asciugateli leggermente con carta assorbente da cucina e tagliateli in due. Tenete da parte. Sciacquate **100 g di rucola**, scolatela e conditela con **1 cucchiaio di olio** e **un pizzico di sale**. Tagliate una **baguette** in 4 parti uguali e poi a metà. Spalmate su 4 metà il composto di ricotta, adagiate sopra qualche fetta di **prosciutto crudo**, qualche **pomodoro** e la **rughetta**. Coprite con le restanti metà e servite.

Bagel al salmone

Per 4 bagel: fate sciogliere **30 g di burro** in **150 ml di acqua tiepida**; incorporate **100 g di farina**, **15 g di lievito di birra sbriciolato** e **1 cucchiaio di zucchero**. Mescolate, unite **200 g di farina** e **un pizzico di sale**. Lavorate l'impasto per 8-10 minuti, coprite con un telo e lasciate lievitare per 1 ora. Trascorso il tempo, lavorate nuovamente il composto e fatelo riposare per altri 15 minuti. Dividetelo in 8 palline e formate altrettante ciambelline. Fatele cuocere per 6 minuti, scolatele e sistematele su una placca da forno, leggermente imburrata. Spennellate con **1 tuorlo sbattuto** e cospargete con **semi di sesamo**. Infornate a 180 °C per 20-25 minuti, alzate quindi la temperatura a 230 °C e fate cuocere per qualche minuto ancora. Sfornate, tagliate i bagel a metà e farcite con **formaggio spalmabile**, **salmone** e **spinacino**.

Muffin ai mirtilli

Per 12 muffin: in una ciotola raccogliete **260 g di farina**, setacciata con **1 bustina di lievito per dolci**, **125 g di zucchero**, **1/2 cucchiaino di bicarbonato**, **un pizzico di sale**, **1 uovo**, **250 ml di latte**, la **scorza di 1 limone** e **80 g di burro fuso**. Mescolate velocemente il tutto, fino a ottenere un composto granuloso. Lavate **100 g di mirtilli**, passateli nella farina e incorporateli all'impasto. Versate il composto ottenuto negli stampini da muffin, rivestiti con pirottini di carta, e fate cuocere in forno a 180 °C per 20-25 minuti. Sfornate, sformate e servite.

Orgoglio italiano

@pelatigraziella

www.graziella.com

800529783

www.graziella.store

Connubio perfetto

Le ricette di Graziella
by Fabio Campoli

Spaghetti del carrettiere

per 4 persone
1 latta da 800 g di **pomodori pelati Graziella**
320 g di **spaghetti**
200 g di **champignon** (o **cardoncelli**) • 20 g di **porcini secchi** • 1 spicchio di **aglio**
200 g di **tonno sott'olio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale • **pepe**

Preparazione
• **Mettete** in ammollo i porcini per una mezz'ora. Mondate gli champignon, tagliateli a cubetti e raccoglieteli in una ciotola. Condite con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale, e mescolate delicatamente. Versate i pomodori pelati in un'altra ciotola e schiacciateli bene con i rebbi di una forchetta. • **Unite** il tonno, ben scolato dall'olio di conservazione e sminuzzato, e i porcini, strizzati e tagliati a pezzetti. Profumate con un po' di prezzemolo tritato, regolate di sale e tenete da parte. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. • **Eliminate** quest'ultimo, aggiungete i funghi e fateli trifolare per qualche minuto, finché si saranno asciugati. Unite quindi la salsa di pomodoro, tonno e porcini, e lasciate sobbollire per qualche minuto. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente, e fateli saltare in padella con il condimento. Levate, impiattate, spolverizzate con abbondante pepe, e servite.

Pelati Graziella

L'artigianalità dei pomodori pelati Graziella è garantita da 300 donne che, durante il ciclo di produzione, provvedono a pelare manualmente il pomodoro, con lo stesso metodo utilizzato da secoli, per continuare a garantire un prodotto genuino come una volta.

Involtini campagnoli

per 4 persone
1 lattina da 400 g
di pomodorini Graziella
500 g di **fettine di vitellone**
150 g di **mortadella a fette**
150 g di **asparagi**
100 g di **carote** • 50 g di **scalogno**
3 **cucchiai di olio extravergine**
di oliva • 1 ciuffio di **salvia**
1 rametto di **rosmarino**
vino bianco • **sale**

Preparazione
• **Lavate**, spuntate e raschiate le carote; quindi tagliatele a julienne. Pulite gli asparagi ed eliminate la parte finale dei gambi. Disponete le fette di mortadella su un piano di lavoro. Battete leggermente le fettine di vitellone con un batticarne, leggermente inumidito, e adagiate ogni fettina di carne sulla mortadella. • **Farcite** al centro con gli asparagi e le carote a julienne, e salate leggermente. Formate quindi tanti involtini e accoppiateli, due alla volta, infilzandoli con uno stecchino e inframmezzandoli con una foglia di salvia. Scolate i pomodorini e versateli in una ciotola, tenendo un pochino di succo da parte. • **Fate scaldare** l'olio in padella, unite i pomodorini e lo scalogno tritato, regolate di sale e bagnate con un po' di succo tenuto di parte. Disponete gli involtini in padella, sfumate con il vino, incoperchiate, e lasciate stufare a fuoco dolce. Trascorso il tempo di cottura, spegnete e impiattate. Guarnite con qualche rametto di rosmarino e servite.

14

Altro che pasticcio!

Fettuccine e tagliolini, accolti da croccanti gusci di brisée, si trasformano in poche e semplici mosse in sorprendenti crostate di pasta. E ancora sformati, classici o in crosta, e tante idee al gratin, per un pranzo di festa di sicuro successo

Stupite tutti con 4,16€

◁ Crostata di fettuccine fagiolini piselli e pancetta

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pasta brisée** • 200 g di **fettuccine**
2 **uova** • 125 g di **fagiolini già mondati**
125 g di **pisellini già lessati**
80 g di **pancetta a dadini**
40 g di **parmigiano grattugiato**
1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva • **sale**

vi serve inoltre
burro

Preparazione
• **Stendete** la pasta brisée e rivestitevi la base di uno stampo rettangolare per crostata da 12x35 cm, leggermente imburrato. Rifilate bene i bordi, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e trasferite in freezer per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo togliete dal freezer, infornate a 170 °C e fate cuocere per 20 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare. Tagliate i fagiolini a tocchetti e lessateli in acqua bollente e leggermente salata. Scolateli al dente (tenete da parte l'acqua di cottura) e passateli sotto un getto di acqua fredda. Lessate le fettuccine nella stessa acqua di cottura dei fagiolini, scolatele, passatele rapidamente sotto l'acqua corrente e fatele asciugare su un canovaccio. • **Trasferitele** quindi in una ciotola, conditele con un filo di olio, unite gli ortaggi e mescolate. A parte, sbattete le uova con il parmigiano, versate il composto sulla pasta e amalgamate bene. Distribuite le fettuccine sul guscio di brisée, cospargete con i dadini di pancetta e infornate a 180 °C per 15 minuti circa o fino a doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire leggermente e sformate. Guarnite con qualche fogliolina di menta e servite.

Utensile furbo

Teglia rettangolare con fondo removibile. Per sformare in un battibaleno.

PRIMI CHE FAN FESTA

Crostata di tagliolini al sugo △ taccole e pecorino

Ingredienti per 4 persone
200 g di **tagliolini freschi** • 250 g di **pasta brisée** • 280 g di **passata di pomodoro**
150 g di **taccole già mondate**
100 g di **pecorino fresco a scagliette**
1 **cipollotto tritato**
olio extravergine di oliva • **sale**

vi serve inoltre
burro

Preparazione
• **Stendete** la pasta brisée e rivestitevi la base di uno stampo rettangolare per crostata da 12x35 cm, leggermente imburrato. Rifilate bene i bordi, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e trasferite in freezer per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo togliete dal freezer, infornate a 170 °C e fate cuocere per 20 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare. Tagliate le taccole a tocchetti e lessatele in acqua bollente e leggermente salata. Scolatele al dente (tenete da parte l'acqua di cottura) e passatele sotto un getto di acqua fredda. Preparate il sugo. Scaldate due cucchiai di olio in una padella, unite il cipollotto, mondato e tritato finemente, e fate imbiondire. • **Aggiungete** quindi la passata di pomodoro, incoperchiate, regolate di sale e fate sobbollire per 5 minuti. Lessate i tagliolini nell'acqua di cottura delle taccole, scolateli, passateli rapidamente sotto l'acqua fredda e lasciateli scolare su un canovaccio. Trasferiteli quindi in una ciotola, conditeli con un filo di olio, il sugo e le taccole, e amalgamate. • **Distribuite** metà pecorino a scagliette sul guscio di brisée, coprite con i tagliolini e cospargete con il pecorino rimanente. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 8-10 minuti o fino a quando il formaggio si sarà sciolto. Sfornate, lasciate intiepidire leggermente, sformate e servite.

Cavatappi con tacchino e broccoli

Ingredienti per 4 persone
400 g di **cavatappi** • 350 g di **tacchino**
200 g di **broccoli** • 1 **peperoncino a rondelle sottili** • 125 ml di **vino bianco**
230 ml di **panna fresca**
90 g di **gorgonzola a dadini**
3-4 cucchiai di **pangrattato**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** i broccoli e divideteli in cimette. Sbollentateli in abbondante acqua leggermente salata per circa 2 minuti. Scolateli e passateli sotto un getto di acqua fredda. In una padella fate scaldare 3 cucchiai di olio; unite la carne, tagliata a dadini, insaporite con il peperoncino e regolate di sale e di pepe. Mescolate e fate cuocere per circa 5 minuti; unite il vino e la panna, amalgamate e proseguite la cottura per altri 5 minuti, sempre mescolando.
• **Unite** le cimette di broccolo al sugo di carne e mescolate con cura. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento. Amalgamate e tenete da parte. Sfogliate il prezzemolo e tritatelo finemente. Raccoglietelo in una ciotola, unite il pangrattato e miscelate per bene. • **Versate** la pasta in una pirofila da forno imburrata. Unite i dadini di gorgonzola e spolverizzate la superficie con il mix di pangrattato e prezzemolo. Irrorate con un filo di olio e fate gratinare in forno a 180 °C per 15-20 minuti. Sfornate e servite.

gli STEP
Cavatappi in 4 mosse

1

2

3

4

Sedanini alla crema di asparagi e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone
320 g di **sedanini lisci**
250 g di **asparagi** • 16 fiori di **zucca**
1 rametto di **basilico**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** gli asparagi, lavateli, legateli a mazzetto e lessateli in piedi nell'apposita asparagiera. Scolateli, lasciateli intiepidire, tagliate le punte e tenetele da parte. Fate a dadini i gambi, raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullateli con un pizzico di sale, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema liscia e omogenea. Lavate e asciugate i fiori di zucca. • **Tagliate** il gambo, apriteli delicatamente ed eliminate il pistillo. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i fiori di zucca, profumate con un po' di prezzemolo e di basilico tritati, e lasciate insaporire per un paio di minuti. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, scolatela al dente e stendetela su un canovaccio pulito. Imburrate 4 pirofile individuali e distribuite la pasta a strati, alternandoli con la crema di asparagi e i fiori di zucca. Completate con le punte degli asparagi tenute da parte, infornate a 180 °C e fate cuocere per 5 minuti. Sfornate e servite.

180° in 5 minuti

Tortiglioni con polpettine di carne

Ingredienti per 4 persone
320 g di **tortiglioni**
170 g di **polpa di manzo tritata**
170 g di **polpa di vitello tritata** • 1 **uovo**
50 g di **pane raffermo** • 3 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
600 g di **passata di pomodoro**
250 g di **mozzarella** • 1 **cipolla**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • 1 **peperoncino**
grana grattugiato • **cannella in polvere** • **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** le due carni tritate in una ciotola, unite il pane, ammollato in acqua e strizzato, l'uovo e il parmigiano grattugiato. Salate, profumate con una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e un pizzico di cannella, e amalgamate. Formate tante piccole polpettine e passatele nella farina. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio, aggiungete le polpettine e fatele rosolare in modo uniforme. • **Bagnate** con il vino e fate sfumare. Unite la passata di pomodoro e un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto), incoperchiate e proseguite la cottura per 10-15 minuti. Lessate i tortiglioni in abbondante acqua bollente e leggermente salata; scolateli bene al dente in una zuppiera, conditeli con le polpettine e metà sugo, e mescolate delicatamente. • **Ungete** una pirofila e distribuite a strati la pasta condita, alternando a ogni strato un po' del sugo rimasto, la mozzarella, tagliata a dadini, e una spolverizzata di grana. Mettete in forno già caldo a 200 °C e fate gratinare per 20 minuti. Levate e servite.

Conchiglie al gratin con funghi brie e pancetta

Ingredienti
320 g di **conchiglie piccole**
300 ml di **besciamella** • 200 g di **brie**
120 g di **pancetta dolce a cubetti**
70 g di **parmigiano grattugiato**
40 g di **porcini secchi** • 1 **scalogno**
burro • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mettete** i porcini in ammollo in acqua calda per 10 minuti, strizzateli e tritateli al coltello. In una padella fate appassire lo scalogno tritato con 2 cucchiai di olio; unite i porcini e fateli rosolare per pochi minuti. Aggiungete la besciamella, mescolate e togliete dal fuoco. • **Fate rosolare** in un'altra padella la pancetta senza alcun condimento fino a renderla croccante. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con la besciamella ai funghi e la pancetta. • **Imburrate** 4 pirofile individuali e fate tanti strati di pasta alternandoli a fettine di brie e parmigiano grattugiato. Cospargete la superficie con qualche fiocchetto di burro e fate gratinare in forno a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

220° in 5 minuti

Pasticcio di sedanini con crema di peperoncini tondi e quartirolo

Ingredienti per 4 persone
320 g di **sedanini** • 800 g di **pomodorini**
100 g di **quartirolo** • 280 g di **peperoncini tondi sott'olio ripieni di tonno**
2-3 **filetti di acciuga sott'olio**
1 **cipolla rossa** • 2 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** i peperoncini nel bicchiere del mixer, unite i filetti di acciuga e iniziate a frullare, versando a filo l'olio necessario a ottenere una crema liscia e omogenea. Affettate sottilmente la cipolla e fatela soffriggere in una padella con l'aglio schiacciato e un filo di olio. • **Eliminate** l'aglio, unite i pomodorini, tagliati a spicchietti, e lasciate insaporire per qualche minuto. Salate, pepate e spegnete. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata; scolatela al dente e versatela direttamente nella padella con i pomodorini. • **Fate saltare** per 1 minuto, quindi unite la crema di peperoncini, profumate con il prezzemolo tritato e mantecate. Trasferite la pasta in una pirofila leggermente unta. Aggiungete il quartirolo, tagliato a dadini, infornate a 220 °C e fate cuocere per 5 minuti o fino a doratura. Levate, lasciate intiepidire e servite.

Conchiglioni ▷ baccalà zucchine e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone
320 g di **conchiglioni**
400 g di **baccalà già ammollato**
300 g di **zucchine grattugiate**
3-4 **fiori di zucca** • 1 cucchiaino di **curcuma** • 200 ml di **latte**
80 g di **provola** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate fondere** una noce di burro in una padella, unite le zucchine e fate cuocere per qualche minuto. Poco prima del termine, salate e pepate. Sciogliete un'altra noce di burro in un'altra padella, unite il baccalà, tagliato a dadini e la curcuma, e lasciate insaporire. • **Bagnate** con 150 ml di latte, salate, incoperchiate e fate cuocere per 5 minuti su fuoco medio. Una volto cotto, scolate il baccalà (tenete da parte il fondo di cottura), raccoglietelo nel bicchiere di un mixer e frullate fino a ridurlo in crema. Trasferite la crema in una ciotola, unite le zucchine e amalgamate. Lessate i conchiglioni, scolateli al dente e lasciateli raffreddare su un canovaccio. • **Mondate** i fiori di zucca e tagliateli a listerelle. Farcite i conchiglioni con la crema di baccalà e disponeteli in una pirofila imburrata. Cospargete con la provola, tagliata a fettine, i fiori di zucca e qualche ciuffetto di burro. Irrorate con il fondo di cottura del baccalà e con il latte rimanente, e infornate a 180 °C per 5 minuti. Sfornate e servite.

Gemelli ▽ con zucchine e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
320 g di **gemelli** • 400 g di **salsiccia**
150 g di **manzo tritato** • 2 **zucchine**
1 **cipolla** • 8 **grissini** • 2 **fiordilatte**
1 pizzico di **timo fresco** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** le zucchine e tagliatele a rondelle sottili. Pulite la cipolla e tritatela sottilmente. In una padella fate scaldare 2 cucchiai di olio, aggiungete le zucchine e la cipolla, e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce. Regolate di sale e di pepe, e profumate con il prezzemolo. Spegnete e tenete da parte. In un'altra padella fate sciogliere una noce di burro, unite la salsiccia, spellata e sgranata, e il manzo tritato, e fate cuocere per circa 15 minuti. • **Aggiungete** l'aglio schiacciato, il timo, e regolate di sale e di pepe. Coprite e lasciate cuocere per altri 20 minuti a fuoco dolce. Spegnete e tenete da parte. Riducete i grissini in briciole e tagliate i fiordilatte a fette sottili. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e versatela in una zuppiera. • **Ungete** 4 pirofile individuali e distribuite uno strato di pasta, uno di zucchine e di carne, e il fiordilatte a fette. Ripetete l'operazione per altre 2 volte. Cospargete la superficie con i grissini tritati e irrorate con un filo di olio. Infornate a 200 °C e fate gratinare per 15 minuti. Sfornate e servite.

Cupola di ziti △ al salmone e verza

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **ziti** • 200 g di **salmone affumicato** • 250 g di **verza**
300 g di **mozzarella** • 1 **uovo**
parmigiano grattugiato
250 ml di **besciamella** • **pangrattato**
burro • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** la verza, sciacquatela e tagliatela a listerelle. Scottatele in acqua bollente, scolatele e poi saltatele in padella con un filo di olio e l'aglio. Salate e pepate. Lessate la pasta, scolatela al dente e fatela asciugare su un canovaccio umido. Imburrate uno stampo a cupola da 20 cm di diametro, e sistemate sul fondo un disco di carta forno del diametro di 12 cm, bagnato e strizzato.
• **Imburrate** anche il disco e spolverizzate con il pangrattato. Sbattete l'uovo con 2 cucchiai di acqua e un pizzico di sale; passate gli ziti nell'uovo e disponeteli a spirale nello stampo, partendo dal centro. Metteteli uno a fianco all'altro, premendo leggermente, e coprite metà stampo. Tenete da parte una decina di ziti interi, tagliate i restanti e raccoglieteli in una ciotola.
• **Unite** la besciamella, la mozzarella a dadini, il salmone a listerelle, la verza e 6 cucchiai di parmigiano, e mescolate. Riempite lo stampo con la metà degli ziti conditi, foderate le pareti con quelli interi e completate con gli ziti restanti. Livellate bene e spolverizzate con altro pangrattato. Infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate, sformate su un piatto da portata e servite.

Sartù di anellini ▽ con ragù di calamari carciofi e porri

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **anellini** • 300 g di **calamari**
500 g di **salsa di pomodoro** • 2 **carciofi**
1 spicchio di **aglio** • 1 **porro** • 1 **scalogno**
1/2 bicchiere di **vino bianco** • **burro**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** lo scalogno e fatelo rosolare con un filo di olio, unite i calamari, puliti e tagliati a striscioline, salate, pepate e sfumate con il vino bianco. Pulite il porro, tagliatelo a fettine e fatele stufare in un'altra padella con un filo di olio. • **Mondate** i carciofi, tagliateli a spicchi sottili e fateli saltare in un tegame con l'aglio e un filo di olio. Regolate di sale e di pepe. Lessate gli anellini, scolateli al dente e conditeli con la salsa di pomodoro. Imburrate uno stampo a cupola da 20 cm di diametro, e spolverizzatelo con il pangrattato. • **Versate** metà anellini e rivestite bene le pareti. Fate uno strato con i porri, i carciofi e i calamari, e completate con gli anellini rimanenti. Livellate bene e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Sfornate, sformate e servite.

Sformato di spaghetti alla chitarra con spinaci e ragù di crostacei

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **spaghetti alla chitarra**
150 g di **gamberi** • 150 g di **mazzancolle**
150 g di **scampi** • 150 g di **canocchie**
300 g di **pomodorini** • 250 ml di **vino bianco** • 300 g di **spinaci già puliti**
2 **scalogni** • **brodo vegetale** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** il ragù. In una padella fate appassire 1 scalogno tritato con un filo di olio; unite i crostacei, puliti e tagliati a dadini, sfumate con il vino e fate cuocere brevemente. Regolate di sale e di pepe. Tagliate i pomodorini in 4 e saltateli velocemente in una padella con lo scalogno rimanente e un filo di olio; aggiustate di sale e di pepe. • **Sciacquate** gli spinaci e fateli stufare in padella con la sola acqua residua del lavaggio e un filo di olio. Regolate di sale. Imburrate uno stampo da 20 cm di diametro, e rivestite la base e le pareti con gli spinaci. Lessate gli spaghetti, scolateli al dente e versateli in padella con metà ragù. • **Aggiungete** i pomodorini, un pochino di brodo vegetale e saltate velocemente. Versate nello stampo, premete leggermente e fate gratinare in forno a 180 °C per 15-20 minuti. Sfornate, fate intiepidire, sformate su un vassoio (o un'alzatina) e servite con il ragù di crostacei caldo a parte.

PRIMI CHE FAN FESTA

180° in 20 minuti

Pennette in crosta con brie indivia e prosciutto cotto affumicato

Ingredienti per 4-6 persone
2 dischi di **pasta sfoglia**
250 g di **pennette** • 2 cespi di **indivia**
2 **scalogni** • 250 ml di **panna fresca**
150 g di **prosciutto cotto affumicato**
150 g di **brie** • 1 **uovo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** l'indivia e tagliatela a julienne; tritate gli scalogni, fateli rosolare in padella con un filo di olio, unite l'indivia e lasciate stufare. A cottura quasi ultimata, aggiungete il prosciutto cotto, tagliato a cubetti, e la panna; salate, pepate e fate addensare per qualche minuto. • **Lessate** le pennette in abbondante acqua salata, scolatele al dente e versatele in padella con il condimento. Tagliate il brie a fettine. Rivestite una tortiera con un disco di pasta sfoglia, versate metà pasta, disponete il brie e coprite con la pasta rimanente.
• **Chiudete** con l'altro disco di pasta sfoglia, spennellate con l'uovo, leggermente sbattuto, e infornate a 180 °C per 20 minuti circa o comunque fino a doratura. Sfornate, sformate e servite ben caldo.

Sformato di tagliolini

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **tagliolini**
300 g di **asparagi bianchi**
1/2 l di brodo di **asparagi bianchi**
20 g di **burro** • 20 g di **farina**
50 g di **cipolla tritata**
100 g di **montasio**
50 g di **parmigiano grattugiato**
10 fette di **prosciutto crudo**
olio extravergine di oliva
sale e pepe bianco

vi serve inoltre
burro

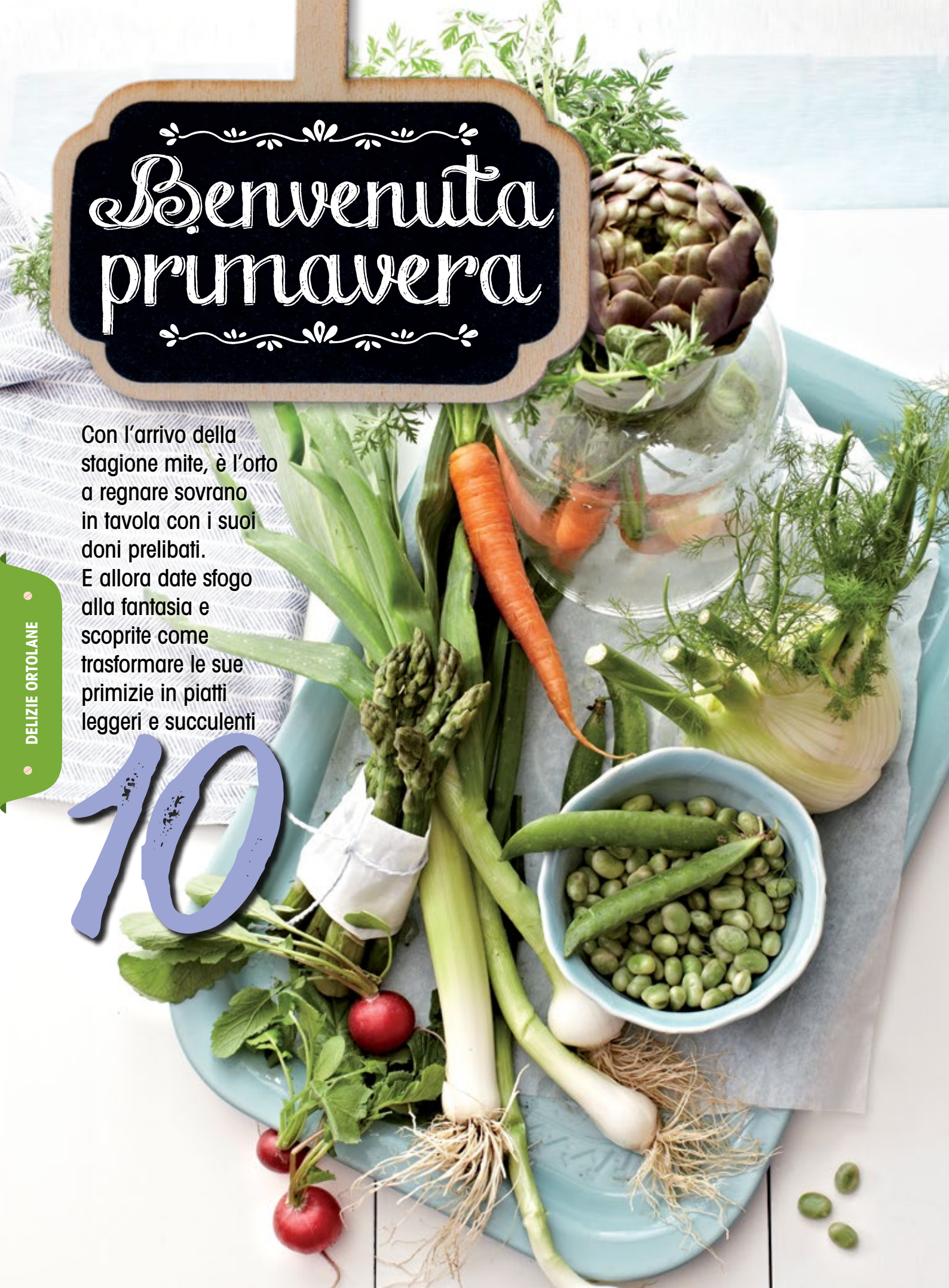
Preparazione
• **Lavate** gli asparagi, eliminate la parte terminale del gambo, tagliateli a losanghe, e raccoglieteli in una ciotola. Unite la cipolla tritata e condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Fate scaldare il fondo di una padella antiaderente, unite gli asparagi e fateli saltare per una decina di minuti. Spegnete e tenete da parte.
• **Fate sciogliere** il burro in una padella, unite la farina e fate cuocere fino a ottenere un roux. Portate a ebollizione il brodo di asparagi, quindi togliete dal fuoco, aggiungete il roux e fate sciogliere bene. Rimettete il tutto su fuoco dolce, salate e lasciate cuocere per 10 minuti.
• **Lessate** i tagliolini in acqua bollente e leggermente salata. Nel frattempo fate riprendere il bollore alla vellutata e unitevi gli asparagi. Scolate i tagliolini, versateli nella vellutata e fateli insaporire per 1 minuto lasciandoli morbidi. Spegnete e incorporate il montasio a cubetti e il parmigiano. • **Imburrate** uno stampo da plumcake e foderatelo con le fette di prosciutto. Versate i tagliolini nello stampo, livellate e coprite con le fette di prosciutto. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, sformate e servite.

Brodo di asparagi

Versate **2 l di acqua** in una pentola, unite **200 g di gambi di asparagi bianchi**, **1 cipolla** e una manciata di **sale grosso**. Mettete sul fuoco e fate cuocere per circa un'ora. Filtrate e utilizzate secondo ricetta.

Benvenuta primavera

Con l'arrivo della stagione mite, è l'orto a regnare sovrano in tavola con i suoi doni prelibati. E allora date sfogo alla fantasia e scoprite come trasformare le sue primizie in piatti leggeri e succulenti

10

Accompagnate con...

Croccanti alle olive e mandorle

Setacciate **150 g di farina** in una ciotola con **30 g di zucchero** e **1/2 cucchiaino di sale**. Fate la classica fontana, unite al centro **1 uovo** e **1 tuorlo**, e lavorate per bene. Aggiungete **80 g di olive nere snocciolate** e **50 g di mandorle pelate**, tritate grossolanamente, e amalgamate. Modellate 2 filoncini, disponeteli sulla placca del forno, foderata con carta forno, e spennellateli con un po' di uovo sbattuto. Infornate a 180 °C e fate cuocere finché saranno dorati. Levateli e lasciateli raffreddare. Tagliate i panetti a fette, passatele in forno a 180 °C e fate tostare da entrambi i lati. Levate e servite per accompagnare la crema di pomodori.

0,30€ a porzione

Crema di pomodori e ricotta

Ingredienti per 6 persone
300 g di **pomodori maturi**
75 g di **ricotta** • 2 cucchiai di **ketchup**
100 ml di **panna fresca** • 1 **scalogno**
5-6 **pinoli già pelati** • **aceto di mele**
tabasco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbollentate** i pomodori per un paio di minuti; scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a pezzetti. Raccoglieteli nel bicchiere del mixer, unite il ketchup, 3 cucchiai di aceto e 2 di olio, profumate con una spruzzata di tabasco e una macinata di pepe, e frullate. Regolate di sale, filtrate in una casseruola e scaldate leggermente a fuoco dolce. • **Scolate** la ricotta dall'eventuale siero; tritate finissimamente lo scalogno e grossolanamente i pinoli. Raccogliete tutto in una ciotola, unite 1 cucchiaio di olio, una spruzzata di aceto, sale e pepe, e lavorate con un cucchiaio per amalgamare. Montate la panna, ben fredda, con un pizzico di sale e raccoglietela in un sac à poche con bocchetta rigata.
• **Distribuite** la ricotta lavorata nei bicchieri individuali. Unite la crema di pomodori, tiepida. Completate con un ciuffo di panna salata, montata, e servite.

Sformatino di ricotta e spinaci con crema al pecorino

Ingredienti per 4 persone
250 g di **ricotta vaccina**
250 g di **spinaci già lessati**
3 **albumi** • 150 g di **pecorino grattugiato**
olio extravergine di oliva • **pepe**

per la crema al pecorino
100 g di **pecorino**
50 ml di **panna fresca**
per la guarnizione
qualche foglia di spinaci cruda

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer da cucina la ricotta, gli spinaci, gli albumi, il pecorino e un pizzico di pepe, e frullate per 2 minuti fino a ottenere una crema omogenea. Distribuite la crema negli stampini in metallo, ben unti di olio, e infornate a 150 °C per circa 20-25 minuti. Trascorso il tempo di riposo, sfornate e lasciate riposare gli sformatini per 5 minuti. • **Preparate** la crema al pecorino: fate intiepidire la panna, aggiungete il pecorino grattugiato e frullate con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. Sformate gli sformatini nei piatti da portata, guarnite con la crema al pecorino e una fogliolina di spinaci cruda e servite.

▽ Gnocchi gratinati di semolino agli asparagi

Ingredienti per 4-6 persone
1 l di **latte** • 250 g di **semolino**
80 g di **burro** • 5 **tuorli**
170 g di **parmigiano**
1 kg circa di **asparagi**
200 ml di **panna fresca**
noce moscata • **sale e pepe**

vi servono inoltre
burro • **parmigiano**

Preparazione
• **Sciacquate** gli asparagi e mondateli, eliminando la parte terminale del gambo; lessateli in acqua salata e scolateli, quindi tagliate le punte e tenetele da parte. Frullate i gambi e raccogliete la purea ottenuta in una casseruola con il latte e il burro.
• **Portate a bollore**, condite con un pizzico di sale e di pepe, profumate con la noce moscata, versate a pioggia il semolino e, mescolando in continuazione, fate cuocere fino a ottenere un impasto sodo.
• **Spegnete**, unite il parmigiano e amalgamate; una volta tiepido, incorporate i tuorli. Con un pallinatore da gelato bagnato realizzate tante palline, disponetele nelle pirofile imburrate e adagiate sopra una punta di asparago. Portate a bollore la panna con una manciata di parmigiano e fate ridurre sul fuoco. • **Nappate** le palline con la riduzione ottenuta, cospargete con burro a fiocchetti e fate gratinare in forno a 180 °C per 20 minuti. Levate e servite.

Come si puliscono?

Gli spinaci freschi hanno le foglie lucide, elastiche e croccanti. Per pulirli, bisogna staccarli dalla parte della radice, eliminare le foglie rotte, ingiallite o chiazzate, e lavarli molto bene sotto l'acqua corrente fredda (cambiandola più volte).

0,72€ a porzione

△ Gnocchetti con pesto di spinacini feta e mandorle

Ingredienti per 4 persone
350 g di **gnocchetti sardi**
100 g di **spinacini freschi già puliti** (più qualche foglia per la decorazione)
50 g di **mandorle già tostate** • 1 **limone**
100 g di **feta** • 1/2 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** il limone e prelevatene la scorza più esterna (tenetene da parte un po'). Raccoglietela in un mixer, unite gli spinacini, l'aglio, un pizzico di sale, la metà delle mandorle e 5 cucchiai di olio, e frullate fino a ottenere un pesto omogeneo. • **Aggiungete** poche gocce di succo di limone e frullate ancora. Lessate gli gnocchetti in acqua bollente e salata, quindi scolateli al dente e conditeli con il pesto. Aggiungete due terzi di feta, sbriciolata, e amalgamate. • **Impiattate** e cospargete con le mandorle a filetti e la feta sbriciolata restanti. Guarnite con un filo di olio, la scorza grattugiata del limone tenuta da parte e qualche foglia di spinacino fresco, e servite.

Zuppa di fave

Ingredienti per 6-8 persone
1 kg di **fave** • 1 l di **brodo di carne**
100 g di **guanciale** • 1 **cipolla**
1/2 cespo di **lattuga**
1/2 bicchiere di **vino**
1/2 bicchiere di **passata di pomodoro**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sfogliate** il cespo di lattuga e lavate accuratamente le foglie. Fate appassire in una casseruola la cipolla tritata con un filo di olio e il guanciale, tagliato a julienne. Sgusciate le fave, aggiungetele al soffritto, mescolate e fate insaporire per 1-2 minuti. • **Bagnate** con il vino e lasciate sfumare, quindi aggiungete le foglie di lattuga, tagliate a julienne, e aggiustate di sale e di pepe. Versate la passata di pomodoro,mescolate e fate prendere il bollore per 3 minuti, quindi unite il brodo e fate cuocere per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, prelevate un quarto della zuppa e frullatelo fino a ottenere una crema vellutata. • **Rimettete** la crema nella casseruola, mescolate e fate bollire ancora per 5 minuti. Regolate di sale e di pepe. Spegnete, trasferite in una zuppiera e servite.

Lo sapevate che?

Nel Lazio è tradizione festeggiare il 1° maggio con una scampagnata fuori porta a base di fave e pecorino. Da portare con sé in loco o degustare nelle sagre e manifestazioni sparse per la regione.

cotta in 35 minuti

Crema di piselli fagiolini e taccole con primosale e briciole di frisella

Ingredienti per 4 persone
500 g di **piselli già sgranati**
250 g di **taccole** • 250 g di **fagiolini**
1 cuore di **porro** • 1 **patata media**
250 g di **primosale** • 2 **friselle**
1 ciuffo di **menta** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** la patata e tagliatela a cubetti; pulite il porro, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e tagliatelo a rondelle. Rimuovete estremità e filo da taccole e fagiolini. Fate dorare il porro in una casseruola dai bordi alti con un filo di olio per qualche minuto. • **Aggiungete** i fagiolini, le taccole, i piselli e i cubetti di patata, coprite con circa 700 ml di acqua bollente, salate e fate cuocere fino a quando le verdure non risulteranno tenere. Scolate le verdure, trasferitele nel bicchiere di un mixer e frullate fino a ottenere una crema densa (se necessario, aggiungete un goccio di acqua di cottura). • **Distribuite** la crema nelle fondine individuali e cospargete con cubetti di primosale e briciole di frisella. Irrorate con un filo di olio, guarnite con qualche fogliolina di menta e servite.

1€ a porzione

Rösti di zucchine ▽

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **zucchine** • 1 **cipolla**
1 **uovo** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 ciuffo di **menta** • **farina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e grattugiatele con una grattugia a buchi grossi; quindi asciugatele con un canovaccio. Mondate la cipolla, tritatela finemente e tamponatela con un canovaccio. Raccogliete i due ortaggi in una ciotola, unite 2 cucchiai di farina, l'uovo, leggermente sbattuto, il prezzemolo e la menta, tritati, e una macinata di pepe. Salate e mescolate. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, versate un mestolino del composto preparato e schiacciatelo con il dorso di un cucchiaio, per formare il rösti. Procedete allo stesso modo con altri 3-4 mestolini di composto. Friggete i rösti 3-4 minuti per parte. Man mano che i rösti sono pronti, scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Procedete** allo stesso modo fino a esaurire il composto. Al termine, salate, profumate con una macinata di pepe e servite.

△ Trippa finta con i porri

Ingredienti per 4 persone
6 **uova** • 100 ml di **latte** • 2 **porri**
250 g di **pomodori pelati**
pecorino grattugiato
1 ciuffo di **menta**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate imbiondire** in una casseruola l'aglio a fettine con un filo di olio. Aggiungete i porri, puliti e tagliati a rondelle, e fateli appassire. Unite i pomodori pelati e profumate con una manciata di menta, spezzettata. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di acqua, coprite e fate cuocere a fuoco dolce. Quando la salsa sarà densa, spegnete, regolate di sale e di pepe, e lasciate intiepidire. Nel frattempo rompete le uova in una ciotola; unite il latte, una manciata di pecorino e 1 cucchiaio di olio, e sbattete velocemente. • **Ungete** una piccola padella, mettetela sul fuoco e preparate tante frittatine spesse 1/2 cm. Fatele raffreddare e tagliatele a striscioline. Mettete le striscioline di frittata nel sugo e fate cuocere per circa 2 minuti. Spegnete, spolverizzate con abbondante pecorino e servite.

Accompagnate con... *Salsa allo yogurt*

Raccogliete **200 g di yogurt greco** in una ciotola con **un po' di prezzemolo tritato**, **1 cucchiaio di succo di limone**, **un pizzico di sale** e **una macinata di pepe**. Condite con **un filo di olio**, profumate con un'**altra macinata di pepe** e amalgamate.

0,98€ a porzione

Cosce di pollo in umido con le taccole

Ingredienti per 4 persone
500 g di **taccole** • 4 **cosce di pollo disossate** • 1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • 1 rametto di **rosmarino**
1 bicchiere di **vino bianco** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Private** le cosce di pollo della pelle, salate, pepate e massaggiate bene. In una casseruola fate rosolare un trito di aglio e rosmarino con un filo di olio. Legate le cosce di pollo con lo spago da cucina. Disponetele in una casseruola e fatele rosolare da tutti i lati. • **Aggiungete** il concentrato di pomodoro e lasciate insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Unite le taccole, spuntate, lavate e tagliate in pezzi di 3-4 cm. Fate prendere velocemente calore, quindi sfumate con il vino. • **Incoperchiate** e lasciate cuocere per circa 20 minuti su fiamma dolce (nel caso si asciugasse troppo, aggiungete un pochino di acqua). Quando la carne sarà ben colorita e le taccole cotte al dente, spegnete e lasciate raffreddare. Condite con un filo di olio, profumate con una macinata di pepe e il prezzemolo tritato e servite.

Vignarola

Ingredienti per 4 persone
300 g di **piselli freschi già sgranati**
4 **carciofi** • 1 ciuffo abbondante di **mentuccia** • 300 g di **fave fresche già pulite** • 2 **fette di guanciale**
1 **cipollotto** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** il cipollotto e fatelo rosolare in una padella con un filo di olio; aggiungete i piselli, salate, pepate, bagnate con un pochino di acqua e fate cuocere per circa dieci minuti, fino a quando saranno teneri ma non sfatti. • **Pulite** i carciofi, mondateli e tagliateli a spicchi sottili; fateli rosolare in un tegame con 4 cucchiai di olio, salate, pepate, sfumate con un goccio di vino bianco e fateli cuocere per una decina di minuti. Profumate con un po' di mentuccia, spezzettata, e spegnete. • **Sbollentate** le fave in acqua calda per pochi minuti, scolatele e privatele della pellicina. Tagliate il guanciale a dadini e fateli rosolare in una padella antiaderente, unite le fave e fatele cuocere fino a quando saranno tenere. Salate e pepate. Riunite le verdure in un unico recipiente, amalgamate e impiattate. Guarnite con la mentuccia restante e servitele tiepide.

Germogli di bontà

Sott'olio, cotte al vapore, surgelate… Tante primizie di stagione, direttamente dall'orto alla tavola

Delizia di spinaci
Invitanti sformatini di spinaci e formaggio di **Bonduelle**, pronti in pochi minuti. Confezione da 450 g.

€3,19

Zucchine alla caprese
Conservate in olio extravergine di oliva e preparate secondo la tipica ricetta regionale. Di **D'Amico**. 280 g.

€2,95

€1,99

Fagiolini e patate
Bonduelle seleziona la materia prima, la lava, la cuoce al vapore e la surgela entro 12 ore dalla raccolta. Confezione da 450 g.

Ciuffetti di Spinaci Primavera Findus
Confezione da 450 g.

€2,28

D'Amico presenta un'invitante novità, i **Peperoncini farciti al tonno** pronti da gustare e ottimi per esaltare ogni piatto. Barattolo da 190 g.

€2,99

Pisellini Primavera
Findus seleziona solo i pisellini più piccoli, teneri e dolci. Raccolti e surgelati entro 3 ore, cuociono in 5 minuti. 750 g.

€4,15

€2,69

Carciofi alla rustica
Perfetti per arricchire ogni tipo di ricetta. Di **D'Amico**. 280 g.

Lenticchie bio
Lenticchie italiane, biologiche e certificate di **Valfrutta**. In confezione cluster 2x400 g.

€2,79

Amiche di salute e bellezza, le carote sono le protagoniste della stagione primaverile. Buone, croccanti e multivitaminiche, in cucina danno vita a ricette dolci e salate

5

RICCHE DI ANTIOSSIDANTI

RICCHE DI:
- SALI MINERALI
- FIBRE
- VITAMINA C

BENEFICHE PER L'APPARATO DIGERENTE E PER LA SALUTE DEL CUORE

FAVORISCONO L'ABBRONZATURA

HANNO EFFETTO FOTOPROTETTIVO SULLA PELLE

ALLEATE DELLA VISTA

ALTO CONTENUTO DI BETACAROTENE

DIETETICHE

W LE CAROTE

Consigli per gli acquisti

Le carote devono essere sode e prive di macchie. Quelle più fresche hanno ancora il ciuffo fogliare. Possibilmente, acquistate carote biologiche: hanno una maggior quantità di principi attivi e possono essere mangiate anche con la buccia, la parte più ricca di betacarotene.

Crema di carote

Ingredienti per 4 persone
300 g di **carote** • 1 bicchiere di **latte**
100 g di **caprino fresco** • **brodo vegetale**
1 rametto di **rosmarino** • **pancarré senza crosta** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Raschiate** le carote sotto l'acqua corrente. Spuntatele e tagliatele a rondelle. Raccogliete le carote in una casseruola, unite 2 mestoli di brodo vegetale bollente e il latte. Portate a bollore e fate cuocere per una decina di minuti o comunque finché le carote saranno tenere. Salate e pepate. Levate, aggiungete il caprino e frullate, fino a ottenere una sorta di crema. • **Distribuite** la crema nei bicchieri di vetro, irrorate con un goccio di olio, decorate con qualche ago di rosmarino e servite con crostini di pancarré, tagliati a triangolo e tostati in forno.

Pennette integrali con crema di carote pesto e pistacchi

Ingredienti per 4 persone
320 g di **pennette integrali**
350 g di **carote** • 100 g di **ricotta**
20 foglie di **basilico** • 1 spicchio di **aglio** • 4 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 1 cucchiaio di **pistacchi già sgusciati** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Spuntate** le carote, pelatele e lessatele in acqua bollente e leggermente salata fino a quando saranno tenere. Scolatele e trasferitele nel bicchiere di un mixer; unite la ricotta, regolate di sale e di pepe, e frullate fino a ottenere una purea omogenea. • **Preparate** il pesto: nel bicchiere del mixer raccogliete il basilico, un pizzico di sale, l'aglio, il parmigiano e metà pistacchi, e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso e omogeneo. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente, conditela con la crema di carote e amalgamate bene. Guarnite con il pesto e i pistacchi restanti, e servite.

0,59€
a porzione

Polpette di carote ricotta e fagiolini

Ingredienti per 4 persone
400 g di **carote** • 200 g di **ricotta**
60 g di **ricotta dura stagionata grattugiata**
200 g di **fagiolini già lessati** • 1 **uovo**
2-3 fette di **pane raffermo** • 2 rametti di **maggiorana** • 1-2 cucchiai di **semi di finocchio** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione

• **Togliete** la crosta alle fette di pane e sbriciolate finemente la mollica. Spuntate e pulite le carote; tagliatele a tocchetti e lessatele in acqua salata per circa 15 minuti. Scolatele, asciugatele bene e raccoglietele nel bicchiere del mixer.

• **Unite** l'uovo, la ricotta, la ricotta stagionata, la mollica di pane sbriciolata, le foglioline di maggiorana e i semi di finocchio; salate, pepate e frullate bene, fino a ottenere un composto omogeneo. Tagliate i fagiolini a piccoli tocchetti e amalgamateli al composto di carote.

• **Formate** con le mani umide tante piccole polpettine. Disponetele su una placca, unta con 2-3 cucchiai di olio, e passatele in forno già caldo a 180 °C per circa 15 minuti. A cottura ultimata, sfornate e servite subito.

Sformatini di carote

Ingredienti per 4 persone
400 g di **carote** • 1 **patata**
40 g di **pangrattato** • 2 **uova** • 3 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 2 cucchiai di **erba cipollina tritata** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Spuntate** le carote, raschiatele e tagliatele a rondelle; sbucciate la patata e fatela a cubetti. Lessate le carote e la patata al vapore fino a quando saranno tenere. Fatele raffreddare e schiacciatele con una forchetta. Unite il parmigiano, le uova, il pangrattato e l'erba cipollina; regolate di sale e di pepe e mescolate.

• **Rivestite** quattro stampini monouso con carta forno, distribuite il composto all'interno e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, sformate e servite con le polpettine di carne.

Polpettine di carne

Mettete in ammollo **100 g di pane raffermo** per qualche minuto; strizzatelo e trasferitelo in una terrina con **200 g di carne di manzo macinata**, **1 uovo**, **1 ciuffo di prezzemolo tritato**, **2 cucchiai di parmigiano grattugiato** e **un pizzico di noce moscata** e **cannella**. **Salate, pepate** e amalgamate. Formate tante polpettine, passatele nella **farina** e friggetele in abbondante **olio** ben caldo. Quando saranno dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

Lo sapevate che?

Vi sembrerà strano, ma la carota è nata viola. Il distintivo colore arancione sembra sia il frutto di una scelta cromatica, decisa dagli scienziati olandesi del XVIII secolo, per omaggiare la dinastia degli Orange.

Torta di carote e mandorle

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **carote già pelate**
150 g di **mandorle già sgusciate**
200 g di **zucchero** • 100 g di **farina 00**
100 g di **burro a temperatura ambiente**
3 **uova** • 1 **albume** • 1 cucchiaino di **lievito in polvere** • 1 cucchiaino di **cannella in polvere**
la scorza grattugiata di 1 **arancia**
3 cucchiai di **succo di arancia**

per la decorazione
1 **arancia** • **mandorle già sgusciate**
stecche di cannella • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Tritate** le carote in un robot da cucina. In una terrina lavorate il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite la scorza dell'arancia, il succo di arancia e la cannella. Incorporate le uova, uno alla volta, e continuate a montare. Tritate finemente le mandorle e miscelatele alla farina, setacciata con il lievito. • **Unite** tutto al composto di burro e uova e proseguite a montare; aggiungete le carote e l'albume, montato a neve ben ferma, e amalgamate delicatamente. Rivestite uno stampo (da 26 cm di diametro) con carta forno e versatevi il composto; infornate a 180 °C e fate cuocere per 35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e lasciate raffreddare. • **Sformate** la torta su piatto da portata, decorate la superficie con la scorza dell'arancia, tagliata a nastri sottili, le stecche di cannella e qualche mandorla. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

ZUCCHINE

BARBABIETOLE

CAROTE

Paste vegetali

3

Alternativa leggera e gustosa al tradizionale piatto di pasta, gli spaghetti di verdure, originali e colorati, conquisteranno proprio tutti!

pronti in 8 minuti

Pappardelle di patate dolci△ con gorgonzola rosmarino e noci

Ingredienti per 4 persone
2 **patate dolci di media grandezza**
150 g di **gorgonzola**
50 g di **gherigli di noce**
1 rametto di **rosmarino**
50 g di **burro** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a striscioline sottili con un pelapatate. Quindi tagliate le striscioline in due per ottenere tante pappardelle. Scaldate il burro in una padella con il rosmarino; eliminate quest'ultimo, aggiungete 100 g di gorgonzola e un goccio di acqua tiepida, e fate fondere, mescolando con un cucchiaio di legno. • **Lessate** le pappardelle in acqua bollente leggermente salata per circa 2-3 minuti. Scolatele nella padella con il condimento e fatele saltare per 1 minuto a fuoco vivace. • **Levate** e distribuite nei piatti individuali. Completate con il gorgonzola rimasto, sbriciolato, e i gherigli di noce, spezzettati, e servite.

Investite in salute!

Affetta verdure per produrre in casa paste vegetali in grande quantità.

TEMPERA VERDURE "SPIRELLI"
Realizza julienne di 2,0 x 3,0 mm e 3,5 x 5,0 mm. Lama in acciaio inox. Disponibile in 5 colorazioni. Di **Gefu** distribuito da **Schoenhuber** **€25,90**.

TWISTER MAXI
Per spaghetti e spirali. Fornito di due dischi (con 2 lame e con 4 lame). Smontabile e lavabile in lavastoviglie. Di **Betty Bossi**. **€39,90**.

AFFETTA VERDURE A SPIRALE
Formati diversi di "pasta" (spaghetti, tonnarelli, tagliatelle) grazie alle tre lame intercambiabili in acciaio inossidabile. Modello **Attila LU 10307** di **Lurch**. **€46,00**.

Spaghetti di carote ▽ e barbabietole con erbe aromatiche e feta marinata

Ingredienti per 4 persone
2 **barbabietole** • 2 **carote grandi**
200 g di **feta** • 1 ciuffo di **erbe aromatiche miste** (**origano, prezzemolo, basilico, maggiorana**)
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbriciolate** la feta in una terrina e conditela con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Profumate con qualche fogliolina delle erbe aromatiche miste, trasferite in frigorifero e fate marinare per almeno un'ora. • **Sbucciate** nel frattempo le barbabietole e pelate le carote; con l'apposito strumento a spirale ricavate tanti spaghetti e lessateli separatamente in acqua bollente e salata per circa 5 minuti. Trascorso il tempo di cottura, scolate gli spaghetti e trasferiteli nella terrina con la feta. • **Profumate** con una macinata di pepe e qualche fogliolina di erba aromatica. Impiattate, completate con un filo di olio a crudo e servite.

DELIZIE ORTOLANE

Spaghetti △ di zucchine con ragù di tacchino lime e menta

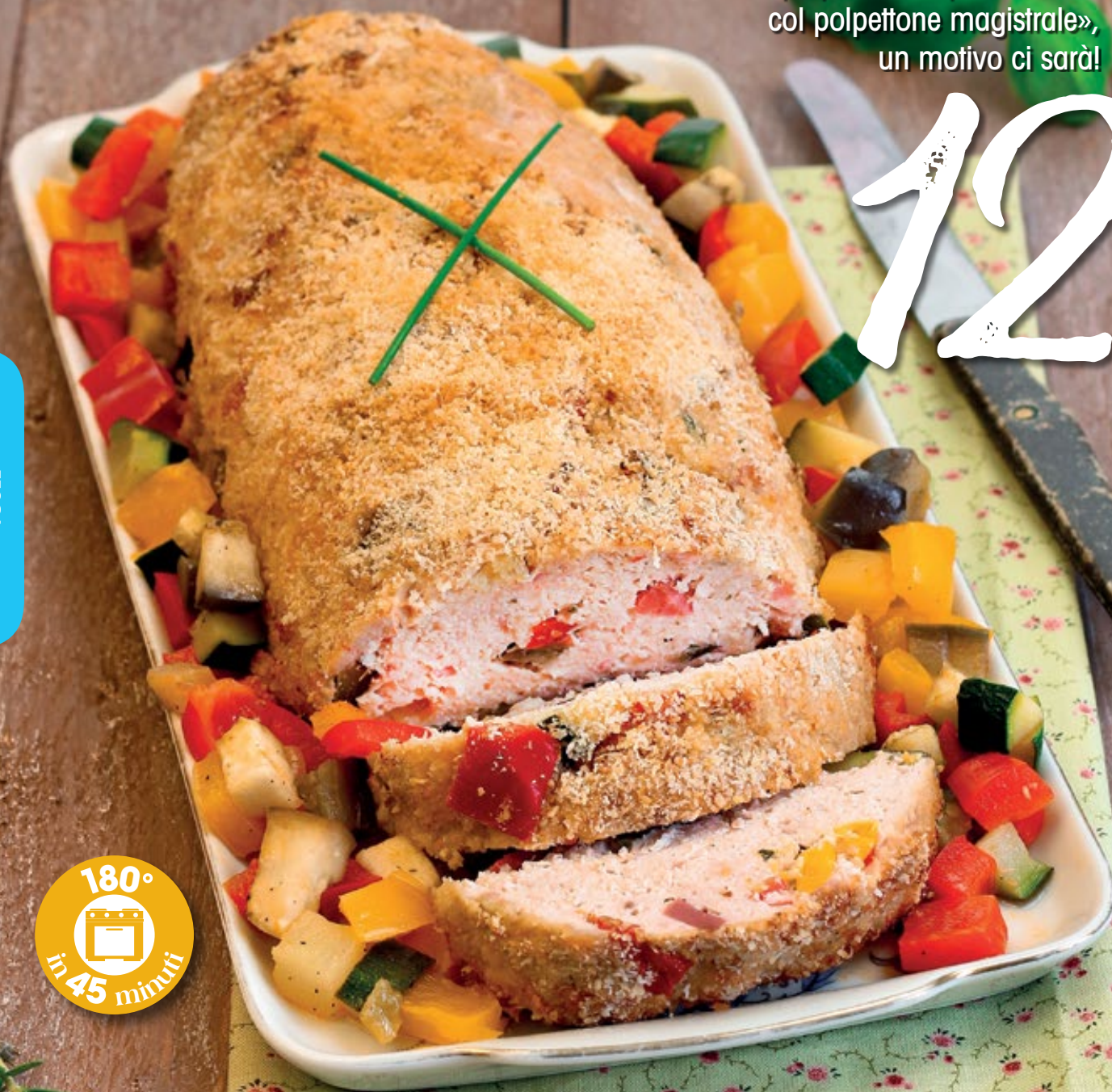
Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine** • 250 g di **macinato di tacchino** • 1 **cipolla rossa**
1 **carota** • 1 spicchio di **aglio**
1 **lime** • 1 ciuffo di **menta**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 cucchiaio di **salsa sweet chili**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** le zucchine e spuntatele. Con l'apposito attrezzo a spirale, ricavate tanti spaghetti lunghi di zucchine. Mondate la cipolla e la carota e poi tritatele finemente; in una casseruola fate appassire il trito ottenuto con un filo di olio e l'aglio. Aggiungete il macinato di tacchino e fate cuocere per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. • **Sfumate** con il vino, quindi aggiustate di sale e di pepe, aggiungete il succo del lime e la salsa sweet chili, e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Nel frattempo scottate gli spaghetti di zucchine in acqua bollente e salata per pochissimi minuti. • **Scolateli**, versateli nella casseruola con il ragù e fate saltare il tutto per qualche minuto ancora. Profumate con qualche fogliolina di menta, impiattate e servite.

Stupite tutti con 1,50€

POLPETTONE magistrale

Grande classico della cucina casalinga il polpettone, da occasione per riciclare avanzi, si trasforma in piatto ideale per buffet e picnic, degno dei palati più raffinati. In fondo se già D'Annunzio scriveva «Ti prego di preparare un piatto freddo col polpettone magistrale», un motivo ci sarà!

12

◁ Polpettone di tacchino con verdure

Ingredienti per 4-6 persone
650 g di **fesa di tacchino macinata**
100 g di **prosciutto cotto in fetta unica**
2 **peperoni** • 2 **zucchine**
1 **melanzana** • 2 **albumi**
50 g di **ricotta**
1 spicchio di **aglio tritato**
1 rametto di **rosmarino**
3 cucchiai di **erba cipollina** e **basilico tritati**
3 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sminuzzate** il prosciutto; mondate le verdure e tagliatele a dadini. Scaldate 1 cucchiaio di olio in padella, unite le verdure, aggiustate di sale e di pepe, incorperchiate e fate cuocere per circa 15 minuti a fuoco dolce, mescolando spesso. Profumate con 1 cucchiaio di erba cipollina e basilico tritati, e mescolate. Tenete da parte. In una ciotola amalgamate la carne di tacchino con il prosciutto. • **Aggiungete** 1 albume, la ricotta, l'aglio, il trito aromatico rimanente, 2/3 delle verdure e un pizzico di sale e di pepe. Amalgamate con cura e dategli la forma di un polpettone. In una ciotola mescolate il pangrattato al parmigiano. • **Passate** delicatamente il polpettone nell'albume rimasto, leggermente sbattuto, e poi nel pangrattato. Trasferitelo in una teglia, leggermente unta di olio, profumate con il rosmarino e infornate a 180 °C per circa 45-50 minuti, girandolo di tanto in tanto con delicatezza. A cottura ultimata, sfornate, lasciate intiepidire e servite con le verdure.

Se necessario, coprite il polpettone in cottura con un foglio di carta di alluminio e bagnatelo con un po' di brodo vegetale caldo. In questo modo resterà morbido.

Polpettone di maiale con prosciutto e frittatina △

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **macinato di maiale** • 1 **uovo**
4 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
1 cucchiaino di **noce moscata**
4 cucchiai di **pangrattato**
180 g di **prosciutto cotto**
(tagliato a fette leggermente spesse)
olio extravergine di oliva • **sale**

per la frittatina
2 **uova** • 1 cucchiaio di **parmigiano grattugiato** • 75 g di **spinaci già lessati**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

per accompagnare
insalatina mista

Preparazione
• **Preparate** la frittatina: fate rosolare lo spicchio di aglio, schiacciato, con un filo di olio in una padella. Unite gli spinaci, salate e fate insaporire. Spegnete e lasciate raffreddare. Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete il parmigiano, salate, pepate e mescolate. Unite gli spinaci già rosolati, tagliati grossolanamente, e mescolate ancora. • **Fate scaldare** un filo di olio in una padella, distribuite uniformemente il composto e fate cuocere per qualche minuto da entrambi i lati. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Raccogliete** il macinato di maiale in una terrina, unite il parmigiano, l'uovo sbattuto, la noce moscata e un pizzico di sale, e mescolate. Incorporate il pangrattato e lavorate ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite in frigo per circa 30 minuti.
• **Disponete** quindi il composto su un foglio di carta forno, spennellata con un filo di olio, e coprite con un secondo foglio, sempre unto. Aiutandovi con un matterello, formate un rettangolo regolare, rimuovete il foglio di carta sopra la carne e distribuite le fette di prosciutto. • **Aggiungete** la frittatina, arrotolate il polpettone per bene e chiudete a caramella avvolgendolo con il foglio di carta forno. Aggiungetene un altro, per sigillare bene, e lessatelo in acqua bollente per circa 25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, prelevate il polpettone e lasciatelo intiepidire. Eliminate la carta forno e tagliatelo a fette. Condite con un filo di olio e servite con l'insalata.

Polpettone di pollo e asparagi

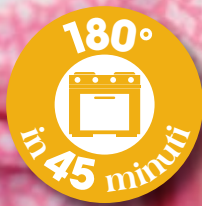
Ingredienti per 4-6 persone
700 g di **petto di pollo macinato**
1 **uovo** • 10 fette di **speck**
5 **asparagi** • 100 g di **parmigiano grattugiato** • **la scorza grattugiata** di 1/2 limone • 2 fette di **pane raffermo** • 1 bicchiere di **latte**
1 rametto di **timo** • **erba cipollina insalatina** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** gli asparagi, eliminate la parte finale del gambo e lessateli in acqua salata; scolateli al dente e tamponateli con carta assorbente da cucina. Mettete in ammollo il pane nel latte freddo per 5 minuti; strizzatelo e unitelo alla carne macinata. • **Aggiungete** il parmigiano, un pizzico di sale e di pepe, l'uovo, le erbe aromatiche tritate e la scorza di limone, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Stendete il composto su un foglio di carta forno, appiattitelo e disponete nel senso della lunghezza gli asparagi interi. Con l'aiuto della carta forno, arrotolate il composto fino a ottenere il polpettone. • **Avvolgete** con le fette di speck, chiudete con un altro foglio di carta forno, sigillando le estremità a caramella. Legate con lo spago da cucina, trasferite in una teglia e infornate a 180 °C per circa 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate il polpettone e lasciatelo riposare per circa mezz'ora. Eliminate lo spago e la carta forno e disponete il polpettone su un letto di insalata. Guarnite con l'erba cipollina e servite.

180° in 45 minuti

Polpettone al marsala e frutta secca

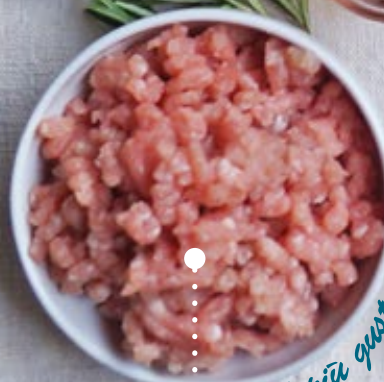
Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **macinato di vitello**
250 g di **macinato di maiale**
100 g di **fegatelli di pollo**
100 g di **mortadella** • 1 cucchiaio di **senape** • 1 **uovo** • 4 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 4 cucchiai di **farina** • 1 cucchiaio di **scalogno tritato**
1 bicchiere di **marsala secco**
300 ml di **brodo di manzo**
45 g di **frutta secca tritata** (**noci, mandorle, pinoli**) • 4 cucchiai di **pangrattato** • **asparagi al vapore**
30 g di **burro** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** i due macinati in una ciotola. Unite la mortadella e i fegatelli di pollo, tritati, l'uovo sbattuto, il parmigiano, il pangrattato, la senape e un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo e trasferite in frigo per 30 minuti. Mettete quindi il composto su un foglio di carta forno e arrotolate bene stretto. • **Rimuovete** la carta e passate il polpettone nella farina, eliminando quella in eccesso. Fate rosolare lo scalogno tritato con il burro in una casseruola. Disponete il polpettone e fatelo dorare a fiamma vivace. Sfumate con il marsala, abbassate la fiamma, e versate il brodo caldo. • **Salate**, incoperchiate e fate cuocere per circa 30 minuti, girando il polpettone di tanto in tanto. A dieci minuti dal termine di cottura, cospargete con la frutta secca. Spegnete, impiattate, nappate con il sugo di cottura e servite con gli asparagi.

I macinati

POLLO&TACCHINO

Il più light

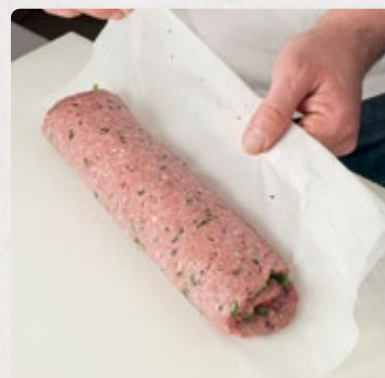
VITELLO

Il più classico

MAIALE

Il più gustoso

STENDETE IL COMPOSTO

ARROTOLATELO CON LA CARTA FORNO

CHIUDETELO BEN STRETTO

E IL GIOCO È FATTO!

Polpettone di pescatrice

Ingredienti per 4-6 persone
700 g di **pescatrice già pulita e sfilettata** • 80 g di **mollica di pane**
1/2 bicchiere di **latte** • 2 **uova**
2 cucchiai di **prezzemolo tritato**
1 **carota** • 1 costa di **sedano**
1 **scalogno** • **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
salsa di pomodoro ai capperi

Preparazione
• **Pulite** il sedano, lavatelo e asciugatelo. Pulite lo scalogno, raschiate la carota e tagliatela a tocchetti. Con una mezzaluna tritate finemente le verdure appena pulite.
• **Raccogliete** la polpa di pescatrice nel bicchiere di un robot da cucina e frullate. Unite la mollica di pane, bagnata nel latte e ben strizzata, le uova, il prezzemolo, le verdure tritate, un pizzico di sale e di pepe, e qualche cucchiaio di pangrattato. • **Frullate** fino a ottenere un composto omogeneo e ben compatto, sitematelo su un piano di lavoro e, con le mani inumidite, dategli la forma di un polpettone. • **Passatelo** nel pangrattato e fatelo rosolare in una padella, su fuoco moderato, con qualche cucchiaio di olio. Sistemate quindi il polpettone in una teglia, foderata con carta forno, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per circa 35 minuti; trascorso il tempo, togliete il foglio di alluminio e proseguite la cottura per altri 35 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite con la salsa di pomodoro alle mandorle e capperi.

Salsa di pomodoro *alle mandorle e capperi*

Fate rosolare **1 spicchio di aglio tritato** con **un filo di olio**. Unite **400 g di polpa di pomodoro**, **2 cucchiai di capperi dissalati** e fate cuocere per circa 10-15 minuti; regolate di **sale** e di **pepe**, profumate con un po' di **prezzemolo** e cospargete con **2 cucchiai di mandorle a lamelle**.

Polpettone patate spinaci e salmone

Ingredienti per 4-6 persone
800 g di **patate già lessate in purea**
50 g di **spinaci già lessati**
300 g di **formaggio fresco spalmabile**
200 g di **salmone affumicato affettato sottile** • 1 **cipollotto** • 1 **uovo** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 rametto di **origano** • **parmigiano grattugiato** • **noce moscata**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in padella e fate appassire gli spinaci con il cipollotto tritato. Raccoglieteli in una ciotola con le patate e unite l'uovo e 3 cucchiai di parmigiano.
• **Salate**, pepate, profumate con una grattugiata di noce moscata e una macinata di pepe, condite con un pizzico di sale e amalgamate. • **Mettete** in frigo e lasciate riposare per mezz'ora. Intanto, raccogliete il formaggio in una ciotola, unite un po' di basilico, prezzemolo e origano, tritati, e amalgamate. Trascorso il tempo, riprendete il composto di patate e spinaci, e stendetelo in uno strato rettangolare abbastanza spesso su un doppio foglio di carta forno.
• **Spalmate** il formaggio alle erbe, lasciando liberi i bordi, completate con le fette di salmone, sigillate e chiudete la carta a caramella, legando le estremità con uno spago da cucina. Lessate il polpettone in acqua bollente per circa 10-15 minuti.
• **Al termine**, scolatelo, lasciatelo raffreddare, trasferitelo in frigo per almeno 2 ore. Trascorso il tempo, levate, liberatelo dalla carta, portate in tavola e servite.

Polpettone △ di sgombro e ceci

Ingredienti per 6 persone
180 g di **sgombro sott'olio** • 240 g di **ceci già lessati** • 5-6 **filetti di alici sott'olio**
1 **uovo** • 1 **peperoncino** • **concentrato di pomodoro** • **paprica dolce in polvere**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
insalata di carote • **salsa ai capperi** • **sale**

Preparazione
• **Sgocciolate** lo sgombro e le alici, e raccogliete tutto nel bicchiere del mixer. Aggiungete i ceci e 3 cucchiai di concentrato. Unite l'uovo, 1 cucchiaino di paprica e un po' di peperoncino tritato, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale, se necessario unite un po' di pangrattato e amalgamate ancora. • **Modellate** un polpettone, avvolgetelo in un foglio di carta forno, mettete in frigo e lasciate riposare per una mezz'ora. Passate quindi il polpettone nel pangrattato, trasferitelo in una teglia, foderata con carta forno, condite con un filo di olio e infornate a 200 °C per una ventina di minuti. Levate, lasciate intiepidire e servite con l'insalata di carote e la salsa di capperi a parte.

Salsa di capperi

Dissalate **3 cucchiai di capperi**, asciugateli e raccoglieteli nel bicchiere del mixer. Unite **2 ciuffi di prezzemolo**, **1 spicchio di aglio** e frullate, aggiungendo a filo l'**olio necessario** a ottenere una salsa della giusta consistenza. Al termine, regolate di **sale**.

Polpettone ▽ di merluzzo alle zucchine e profumo di menta

Ingredienti
300 g di **filetti di merluzzo già spellati e diliscati** • 4 **zucchine già mondate**
1 **uovo** • **la scorza grattugiata** di 1 **limone**
1 ciuffo di **menta** • 1 spicchio di **aglio**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** 2 zucchine a dadini e le altre a fette sottili, nel senso della lunghezza, utilizzando una mandolina. Scaldate un filo di olio in padella con l'aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite la dadolata di zucchine e fate saltare per qualche minuto; raccoglietele quindi nel bicchiere di un mixer, con i filetti di merluzzo, profumate con un po' di menta e frullate, fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Trasferitelo** in una ciotola, unite la scorza di limone, l'uovo, salate, pepate e amalgamate bene (se necessario, aggiungete un po' di pangrattato). Modellate un polpettone, mettete in frigo e lasciate riposare per una mezz'ora. Intanto, scottate velocemente le fette di zucchina, scolatele e mettetele per pochi secondi in una ciotola con acqua e ghiaccio. Scolatele, asciugatele e stendetele, ben accostate, su un doppio strato di carta forno.
• **Disponete** sopra il polpettone, avvolgetelo con le fette, e richiudete bene con la carta, facendo la classica caramella e legando le estremità con spago da cucina. Immergete il polpettone in acqua bollente e fatelo cuocere per una ventina di minuti. Levatelo, liberatelo dalla carta e impiattate. Guarnite con qualche fogliolina di menta e servite.

Polpettone △ di tonno olive e capperi

Ingredienti per 4-6 persone
360 g di **tonno sott'olio** • 1 **patata già lessata** • 3-4 **pomodori ramati**
5-6 **filetti di alici sott'olio** • 1 ciuffo di **basilico** • **capperi sotto sale** • **olive nere snocciolate** • **maionese** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Passate** la patata allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola. Sgocciolate il tonno dall'olio e mettetelo nel bicchiere del mixer. Aggiungete 60 g di olive, 1 cucchiaio di capperi, dissalati, e i filetti di alici, e frullate a bassa velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Unite al passato di patata, aggiungete 2 cucchiai di maionese e amalgamate.
• **Foderate** uno stampo rettangolare con un foglio di pellicola trasparente, facendola sbordare. Riempite con il composto, battete lo stampo per compattare, ripiegate la pellicola, mettete in frigo e lasciate riposare 2 ore. Intanto, tagliate i pomodori a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, tagliateli a cubetti e conditeli con un po' di olio e un pizzico di sale. • **Profumate** con qualche fogliolina di basilico e mescolate. Trascorso il tempo, levate il polpettone dal frigo, sformatelo, disponetelo su un piatto da portata e decoratelo a piacere con qualche rondella di oliva, maionese e capperi, dissalati. Completate con i cubetti di pomodori e servite.

▽ Polpettone di pane in umido con melanzane e provola affumicata

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **pane in cassetta senza crosta**
400 g di **pomodori pelati**
120 g di **prosciutto cotto** • 150 g di **provola affumicata affettata sottile** • 2 **melanzane**
2 **uova** • 1 **cipolla** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
latte • **parmigiano grattugiato**
zucchero • **olio di semi**
olio extravergine d'oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** le melanzane e tagliatele a fette sottili per il senso della lunghezza. Cospargetele con un po' di sale e lasciatele spurgare per circa 30 minuti. Poi lavatele, asciugatele e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina e lasciatele raffreddare. • **Fate ammollare** il pane in un po' di latte. Intanto, tritate finemente il prosciutto e raccoglietelo in una ciotola. Aggiungete le uova, 4-5 cucchiai di parmigiano e un po' di prezzemolo tritato. Unite il pane, ben strizzato, salate e amalgamate. Mettete in frigo e lasciate riposare per una mezz'ora. Trascorso il tempo, stendete il composto su un foglio di carta forno, in un rettangolo abbastanza spesso. • **Coprite** con le melanzane fritte, facendo attenzione a lasciare i bordi liberi, continuate con le fette di provola, quindi, arrotolate per formare un polpettone, sigillandolo bene sui due lati. Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio. • **Unite** i pomodori pelati, schiacciateli con una forchetta e lasciate sobbollire a fuoco dolce per una decina di minuti. Trascorso il tempo, regolate di sale e smorzate l'acidità con un cucchiaino di zucchero. Unite il polpettone, tagliato a fette, e proseguite la cottura per 15-20 minuti, girandolo delicatamente di tanto in tanto. Al termine, portate in tavola e servite.

preparazione a freddo

Terrina di formaggio e verdure

Ingredienti per 4-6 persone
1 cespo di **lattuga romana** • 1 **pomodoro**
350 g di **formaggio cremoso** • 1 **carota**
5 **asparagi** • 150 g di **fagiolini**
1 **peperone rosso** • 1 spicchio di **aglio**
il succo di 1/2 **limone** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

per la citronette
1 **limone** • 1 **ciuffo di menta**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Preparate** la citronette: in una ciotola versate un po' di olio, il succo del limone, la menta tritata e un pizzico di sale e di pepe; emulsionate, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo.

• **Mondate** le verdure e tagliate la carota e il peperone a bastoncini sottili. Scaldate un filo di olio in padella, aggiungete gli ortaggi e fateli saltare velocemente. Sbollentate il pomodoro per un paio di minuti, quindi scolatelo, pelatelo e tagliatelo a metà; eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e fatelo a cubetti.

• **Raccogliete** gli ortaggi in una ciotola, conditeli con il succo di limone, un pizzico di sale, 2-3 cucchiai di olio e l'aglio tritato, e mescolate. Scottate le foglie più grandi della lattuga in acqua bollente per 1 minuto. Scolatele e passatele sotto l'acqua fredda. Stendetele su un canovaccio pulito e, aiutandovi con un batticarne, appiattite delicatamente la costa. • **Foderate** uno stampo da plumcake con un foglio di carta di alluminio, lasciandolo sbordare. Fate lo stesso con le foglie di lattuga scottate, sovrapponendole leggermente e lasciando sbordare anch'esse. Lavorate il formaggio in una ciotola e distribuitelo, insieme agli ortaggi, a strati nello stampo, terminando con il formaggio. Chiudete, ripiegando le foglie di lattuga e il foglio di alluminio.

• **Fate raffreddare** 2 ore in frigo; quindi sformate, liberate il polpettone dalla carta di alluminio e impiattate. Accompagnate con la citronette e servite.

gli STEP
Terrina in 4 mosse

1

2

3

4

Polpettone di fagioli al chili con peperoni

Ingredienti per 4-6 persone
280 g di **fagioli rossi già lessati**
1 **peperone rosso** • 1 **peperone giallo**
1 **uovo** • 1 **cipollotto** • **pangrattato**
zucchero di canna • **burro**
ketchup • **chili in polvere**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate arrostire** i peperoni in forno a 200 °C. Sfornateli, raccoglieteli in un sacchetto di carta e lasciate riposare per una ventina di minuti. Trascorso il tempo, levateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate semi e coste bianche interne e fateli a falde. • **Raccogliete** i fagioli nel bicchiere del mixer con 2 cucchiai di ketchup e 1 cucchiaino di chili. Unite il cipollotto, mondato, e l'uovo, e frullate a bassa velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale, trasferitelo in una ciotola e amalgamate. Se necessario, unite un po' di pangrattato e amalgamate ancora. • **Imburrate** lo stampo, spolverizzatelo con un po' di zucchero di canna e foderatelo con le falde di peperone, alternate per colore, facendole aderire bene al fondo e ai lati. Riempite con il composto, livellandolo bene, irrorate con un filo di olio, mettete in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Una volta a cottura, sfornate il polpettone, sformatelo e servitelo con la salsa messicana a parte.

Salsa messicana

Tostate **1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere** in un pentolino per pochi secondi. Raccogliete **250 g di passata** in una ciotola, unite **1 cucchiaino di aceto, 1 di cipolla rossa tritata, 1 di peperoncino, 1 di succo di lime**, e **1 di zucchero di canna**. Completate con il coriandolo tostato e **qualche goccia di tabasco, salate** e amalgamate. Al termine assaggiate per bilanciare bene i sapori: se necessario, aggiungete un altro po' di zucchero di canna o di succo di lime.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Cialde croccanti avvolgono una crema finissima e vellutata di pregiate Nocciole Piemonte IGP. Anche al gusto stracciatella e gianduia. Di **Tre Marie**. **€ 1,48**

Cameo snack friends. Arachidi in lattina da 200 g, con coperchio salva freschezza, **€ 2,50**. Stick salati in astuccio singolo da 100 g. **€ 0,85**

Mousse **Melinda** realizzata solo con mele trentine Golden Delicious della Val di Non. Confezione da 100 g, **€ 0,79**.

SanThé Sant'Anna (Pesca o Limone) nel formato bicchierino, è perfetto per il picnic. Confezione da 3 bicchierini da 200 ml cad. **€ 1,42**.

La Pizza! Würstel e Patatine Sofficini di **Findus** nasce seguendo le regole classiche della preparazione della vera pizza d'autore. Pronta in forno in 7 minuti. 350 g. **€ 3,98**.

Lay's Mediterranee Origano&Peperoncino o Pomodoro&Basilico. Confezione da 140g. **€ 1,99**.

Puree di sola frutta di **Baule Volante**. Senza glutine e senza zuccheri aggiunti. Disponibili in 5 gusti nel pratico formato da 100 g. **€ 0,85**.

Insalata per **Pasta Peperlizia Ponti**: carciofi, olive verdi, capperi, mais, piselli, salsa di pomodoro e funghi prataioli compongono questo sfizioso mix. Peso sgocciolato 340 g. **€ 2,66**.

Náttúra Pane Morbido Bauletto. Bio sacchetto da 400 g. **€ 2,56**.

Non dire GATTO... 5

Piatto di derivazione francese, fatto proprio dalla fantasia napoletana, il gattò è ancor più buono se preparato il giorno prima. Il segreto del suo successo? È tutto nelle patate che devono essere vecchie e a pasta compatta, perché meno acquose

Per un gattò perfetto

- Imburrate accuratamente lo stampo e cospargetelo con il pangrattato, scuotendolo un pochino per eliminare l'eccedenza.
- Prima di sformare il gattò, fatelo riposare per almeno mezz'ora: eviterete che si formino spiacevoli crepe.
- Il gattò sarà sicuramente più appetitoso il giorno successivo, perché il riposo permetterà a tutti i sapori di fondersi.

Tips & Tricks

È preferibile cuocere le patate con tutta la buccia: in questo modo assorbiranno meno acqua.

◁ Gattò con piselli uova sode e ricotta infornata

Ingredienti per 6 persone
1,100 kg di **patate vecchie a pasta gialla**
150 g di **piselli già lessati**
80 g di **spinacini già lessati** • 4 **uova**
150 g di **ricotta cotta al forno**
100 g di **pecorino grattugiato**
pangrattato • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lessate** le patate in acqua bollente e salata per circa 40 minuti. Una volta cotte, scolatele e sbucciatele ancora calde. Passate le patate con uno schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. Aggiungete 2 cucchiai di pecorino e 2 uova, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Rassodate** le 2 uova restanti, scolatele, sgusciatele e tagliatele a fettine. Imburrate uno stampo da 20 cm di diametro e alto 5 cm, e cospargetelo con un po' di pangrattato. Disponete un primo strato di composto di patate (circa tre quarti del totale) distribuendolo in modo da creare uno spessore regolare anche lungo le pareti.
• **Distribuite** sopra uno strato di pecorino, uno di spinacini e piselli, uno di ricotta, tagliata a dadini, uno di uova sode e infine un altro di pecorino. Coprite con il composto di patate restante e livellate bene la superficie. Ungete con un filo di olio, cospargete con il pangrattato e completate con fiocchetti di burro. Infornate a 175-180 °C per circa 50-60 minuti. Sfornate, fate riposare e servite.

gli STEP
Gattò in 4 mosse

Gattò in stile napoletano

Ingredienti per 6 persone
1,100 kg di **patate vecchie a pasta gialla già lessate** • 100 g di **salame tipo Napoli**
60 g di **scamorza o provola affumicata**
100 g di **fiordilatte** • 2 **uova** • **pangrattato**
burro • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, passatele con uno schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. Aggiungete le uova, il salame, tagliato a striscioline, e amalgamate bene. Imburrate tre cocotte da 12 cm di diametro e alte 4 cm, e poi cospargetele con un po' di pangrattato. • **Disponete** un primo strato di composto di patate distribuendolo in modo da creare uno spessore regolare anche lungo le pareti. • **Distribuite** i formaggi, tagliati a fettine, sulle patate. Coprite con il composto di patate restante e premete bene con le dita oppure con il dorso di un cucchiaio, fino a ottenere una superficie ben livellata e priva di fessure. • **Ungete** con un filo di olio, cospargete con il pangrattato e completate con fiocchetti di burro. Infornate a 175-180 °C e fate cuocere per 50-60 minuti. Sfornate, fate riposare e servite a fette.

Lo sapevate che?
"Sformato regale", il gattò, a quanto si narra, fu ideato dai cuochi francesi a Napoli nel 1768, in occasione delle nozze di re Ferdinando IV con Maria Carolina d'Austria.

Stupite tutti con 3,80€

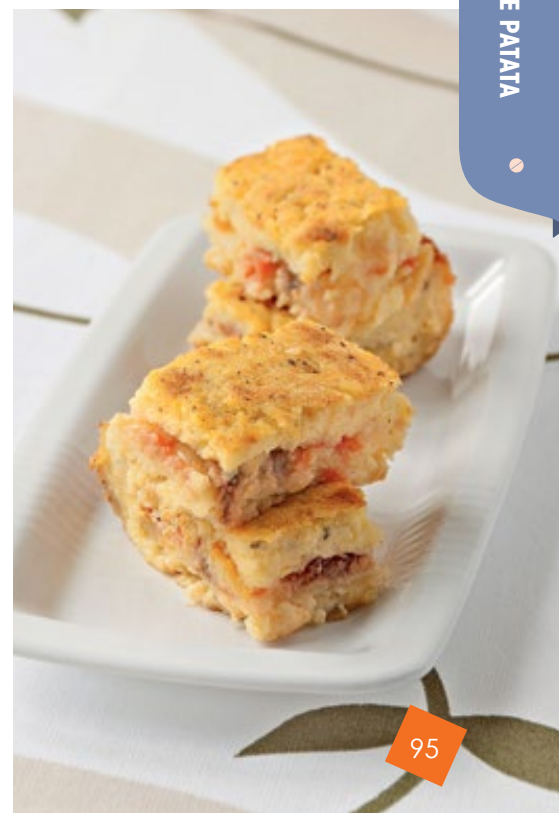
Gattò alle acciughe e pomodorini ▽

Ingredienti per 6 persone
1,100 kg **di patate vecchie a pasta gialla già lessate** • 4 **uova** • 100 g di **fiordilatte**
10-12 **filetti di acciuga sott'olio**
6-8 **pomodorini** • **origano** • **pangrattato**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbollentate** i pomodorini per un paio di minuti. Scolateli, pelateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, quindi tagliateli a dadini. Sbucciate le patate, passatele con uno schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. • **Incorporate** 40 g di burro, 4 tuorli e 2 albumi, regolate di sale, profumate con un po' di origano e amalgamate. Imburrate uno stampo da 20 cm di diametro e alto 5 cm, e cospargetelo con un po' di pangrattato. Distribuite un primo strato del composto di patate e fate uno strato con il fiordilatte, tagliato a fette, e i filetti di acciuga scolati dall'olio di conservazione. • **Unite** la dadolata di pomodori, coprite con il composto di patate restante e livellate la superficie. Ungete con un filo di olio, cospargete con il pangrattato e completate con fiocchetti di burro e un pizzico di sale e di pepe. Infornate a 175-180 °C e fate cuocere per 50-60 minuti. Sfornate, fate riposare e servite a fette.

△ Gattò di riso giallo asparagi e fiordilatte

Ingredienti per 6 persone
1,100 kg di **patate vecchie a pasta gialla già lessate** • 2 **uova** • 150 g di **punte di asparagi già lessate** • 80 g di **riso semintegrale** • 1/2 cucchiaino da caffè di **zafferano** • 125 g di **fiordilatte a fette**
60 g di **formaggio tipo latteria a fettine**
4 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
pangrattato • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, passatele con uno schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola capiente. Aggiungete 2 cucchiai di parmigiano e le uova, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Fate saltare gli asparagi in padella con un filo di olio. • **Lessate** il riso in acqua leggermente salata pari al doppio del suo volume. Scolatelo, raccoglietelo in una ciotola con lo zafferano, sciolto in poca acqua, e il rimanente parmigiano, e mescolate. Imburrate uno stampo per plumcake, da 26x10 cm, e cospargetelo con un po' di pangrattato. • **Disponete** un primo strato di composto di patate, distribuendolo in modo da creare uno spessore regolare anche lungo le pareti. Distribuite sopra uno strato di riso, uno di latteria, uno di asparagi e infine uno di fiordilatte. Coprite con il composto di patate restante e livellate bene la superficie.
• **Ungete** con un filo di olio, cospargete con il pangrattato e completate con fiocchetti di burro. Infornate a 175-180 °C e fate cuocere per 50-60 minuti. Sfornate, fate riposare e servite a fette.

Gattò con cipolle rosse olive taggiasche e acciughe

Ingredienti per 6 persone
1,100 kg di **patate vecchie a pasta gialla già lessate** • 500 g di **cipolle rosse**
60 g di **parmigiano grattugiato** • 1 **uovo**
30 g di **olive taggiasche snocciolate**
6 filetti di **acciuga sott'olio** • **pangrattato**
burro • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** le cipolle a fettine sottili, raccoglietele in una padella con 2 cucchiai di olio e fate appassire sul fuoco. Aggiungete i filetti di acciuga e le olive, tagliati a pezzettini, e mescolate. Spegnete e tenete da parte. Sbucciate le patate, passatele con uno schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. • **Aggiungete** il formaggio e l'uovo, regolate di sale e amalgamate bene. Imburrate uno stampo da 20 cm di diametro e alto 5 cm, e cospargetelo con un po' di pangrattato. Disponete un primo strato di composto di patate (circa tre quarti del totale), distribuendolo in modo da creare uno spessore regolare anche lungo le pareti. • **Distribuite** la farcitura alle cipolle sullo strato di patate. Coprite con il composto di patate restante e livellate la superficie. Ungete con un filo di olio, cospargete con il pangrattato e completate con fiocchetti di burro. Infornate a 175-180 °C e fate cuocere per 50-60 minuti. Sfornate, fate riposare e servite a fette.

Nel prossimo numero

FACILE CUCINA

in edicola dal **5 maggio 2018**

- Specialità regionali
- Pesce azzurro

Dolci al cucchiaio

Tiramisù che passione

Grazie per averci scelto, siete stati tantissimi: FACILE CUCINA è attualmente la best selling delle riviste di cucina in edicola!

PESCE d'APRILE

5

Fate il pieno di omega tre e di sali minerali con sgombro e pesce sciabola, arricchitevi di antiossidanti con la sogliola e fatevi "prendere all'amo" dal pesce finto!

In fondo al mar...

Pesce sciabola: è ricchissimo di acidi grassi, in particolare di EPA e DHA, fondamentali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Sono presenti però in maggiori quantità nelle specie pescate e non in quelle allevate.

Sgombro: sapide, per la presenza di sali minerali, e mediamente grasse, le sue carni sono ricche di acidi grassi polinsaturi; dal momento che questi acidi sono facilmente ossidabili, lo sgombro va consumato in tempi brevi.

Sogliola: le sue carni sono tenerissime, magre e ricche di selenio, un sale minerale ad alto potere antiossidante.

Tonno: le sue carni sono ricche di grassi insaturi, utili per combattere le patologie cardiovascolari. Ridottissimo il colesterolo. Ricchissimo di potassio, più della banana o del kiwi, e di vitamina A ed E.

◁ Pesce finto

Ingredienti per 6 persone
1 kg di **patate** • 300 g di **tonno sott'olio**
400 g di **maionese** • 80 g di **capperi dissalati** • 1 **peperone rosso**
1 **peperone giallo** • 1/2 **cipolla rossa**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** le patate in una casseruola, coprite con acqua fredda e fate cuocere per 30 minuti a partire dal bollore. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo la purea in una ciotola. Unite il tonno, scolato dall'olio di conservazione e ben sminuzzato, e amalgamate bene. Regolate di sale, aggiungete 200 g di maionese e i capperi tritati, condite con un filo di olio e lavorate ancora.
• **Trasferite** il composto su un piatto da portata, dategli la forma di un pesce e spalmate sulla superficie 4-5 cucchiai di maionese, livellandola con una spatola. Nel bicchiere di un mixer, raccogliete 1/2 peperone rosso con la maionese rimanente, unite un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferitelo in un sac à poche con bocca a stella e fate tanti ciuffetti in superficie (come a formare le squame del pesce). • **Disegnate** le branchie con la cipolla, tagliata a spicchi sottili, e guarnite con il peperone rosso rimanente e il peperone giallo tagliato a listerelle.

Tartare di tonno ▽

Ingredienti per 4 persone
4 **tranci di tonno** (da 80 g l'uno)
40 g di **olive verdi** • 20 g di **capperi dissalati** • 160 g di **peperoni**
1 ciuffo di **menta** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Battete** finemente al coltello i tranci di tonno; raccogliete il battuto in una ciotola e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Mescolate e lasciate riposare per almeno una mezz'ora. • **Tritate** finemente le olive verdi snocciolate, i capperi, i peperoni e la menta; amalgamate questo trito al battuto di tonno e, aiutandovi con un coppapasta tondo, distribuite nei piatti da portata. Guarnite con qualche fogliolina di menta, condite con un filo di olio a crudo e servite.

gli STEP Pesce finto in 3 mosse

1

2

3

che?

Lo sgombro è il migliore amico di anziani e bambini perché non presenta squame, ha pochissime spine e ha un elevato apporto proteico. Anche nella versione in scatola, inoltre, conserva intatte le proprietà nutritive che ha da fresco.

Candele spezzate all'amatriciana di sgombro

Ingredienti per 4 persone
320 g di **candele spezzate**
240 g di **filetti di sgombro già puliti**
160 g di **guanciale in una fetta unica**
300 g di **passata di pomodoro**
1 ciuffo di **prezzemolo**
20 g di **pecorino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** a dadini, separatamente, il guanciale e lo sgombro; in una padella scaldate un filo di olio, mettete il guanciale e fatelo rosolare dolcemente. Aggiungete lo sgombro e lasciate insaporire per circa due minuti, quindi unite la passata di pomodoro e fate cuocere per una decina di minuti. • **Lessate** le candele in abbondante acqua salata; scolatele molto al dente e versatele in padella, quindi portate a cottura e fate mantecare (se necessario, aggiungete un goccio di acqua di cottura della pasta). Spolverizzate con il pecorino grattugiato e impiattate. Profumate con il prezzemolo e servite.

Sciabola ▷ con pomodorini

Ingredienti per 4 persone
600 g di **filetti di pesce sciabola**
400 g di **pomodorini** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** (**Colline Pontine**) • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodorini sotto l'acqua corrente e asciugateli con carta assorbente da cucina. Tagliateli a spicchi ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. In una padella fate scaldare un filo di olio, unite l'aglio e fatelo rosolare dolcemente. Eliminate l'aglio, aggiungete i pomodorini e regolate di sale. • **Fate cuocere** per circa 5 minuti, quindi mettete i filetti di pesce e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Profumate con un po' di prezzemolo tritato e impiattate. Guarnite con un ciuffetto di prezzemolo intero e servite.

cotte
in 8 minuti

◁ Sogliole alla mugnaia

Ingredienti per 4 persone
4 **filetti di sogliola** • 100 ml di **latte**
90 g di **burro chiarificato** • 2 **limoni**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **farina**
sale e pepe

Preparazione
• **Salate** e pepate i filetti di sogliola, disponeteli in una pirofila e copriteli con il latte. Lasciate riposare per una decina di minuti, quindi scolateli e passateli nella farina. Fate sciogliere il burro in padella, unite i filetti di sogliola e fatele cuocere per 3-4 minuti ogni lato (girate i filetti con delicatezza per evitare che si rompano). • **Spegnete** e trasferite i filetti in un piatto da portata. Irrorate con il burro caldo e il succo di 1 limone e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Aggiustate di sale e di pepe, decorate con qualche fettina di limone e qualche foglia di prezzemolo e servite.

Burro chiarificato

Attraverso la chiarificazione si eliminano dal burro le proteine del latte, che bruciano a temperature molto basse, e l'acqua, riducendo il burro alla sola parte grassa. Viene utilizzato in particolare per friggere o dorare i cibi. Per prepararlo, fate sciogliere il burro a bagnomaria, filtratelo con una schiumarola ed eliminate la patina bianca che si formerà in superficie.

APRILE! 6

Siete tra quelli che credono che con una scatoletta di salmone o di tonno sott'olio si possa preparare solo una banale insalatina? E allora a farvi ricredere ci pensiamo noi, trasformando prodotti da dispensa in ricette super fast e super golose. Più facile di così!

◁ Terrina di salmone

Ingredienti per 4 persone
300 g di **salmone sott'olio**
100 g di **odori** (**carota, cipolla, sedano**)
5 cucchiai di **panna fresca** • **1 albume**
qualche goccia di **tabasco**
il succo di 1/2 **limone**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** in una padella 2 cucchiai di olio, raccogliete gli odori tritati e fateli appassire, a fiamma dolce, per circa 5 minuti. Scolate il salmone dall'olio di conservazione, raccoglietene metà nel bicchiere del mixer con la panna, l'albume, il succo di limone e il tabasco, e frullate, fino a ottenere una purea omogenea. • **Raccogliete** il composto ottenuto in una ciotola, incorporate il trito di odori e il salmone restante, sbriciolato grossolanamente. Regolate di sale e di pepe. Foderate con carta forno un piccolo stampo da terrina e distribuite il composto, livellandolo per bene. • **Coprite** con un foglio di alluminio e cuocete a bagnomaria in forno a 180 °C per 15 minuti circa. Sfornate, fate raffreddare, e trasferite in frigorifero per almeno 3 ore. Servite la terrina a fette spesse, accompagnandola con un'insalatina fresca.

Lo sapevate che?

Negli USA è allo studio il packaging commestibile, ispirato alla sferificazione dei liquidi del noto chef catalano Ferran Adrià Acosta, che consiste nel conferire una forma sferica a sostanze liquide, solidificandone la superficie.

Frittelle di salvia e alici

Ingredienti per 4-6 persone
24 foglie grandi di **salvia**
12 **filetti di alice sott'olio**
150 g di **farina 00** • 1 **uovo**
3 cucchiai di **vino bianco secco**
olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola l'uovo con la farina, un cucchiaio di olio extravergine e il vino. Mescolate accuratamente e versate a filo l'acqua necessaria a ottenere una pastella fluida e senza grumi. Lasciate riposare per 1 ora circa. Allineate 12 foglie di salvia sul piano di lavoro e mettete al centro di ognuna un filetto di alice. • **Coprite** con le foglie rimaste e fissate con uno stecchino. Scaldate abbondante olio di semi in una padella capiente e, quando sarà alla temperatura di 175 °C, tuffate i pacchettini nella pastella e poi nell'olio di semi. • **Friggete** le frittelle e, quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Condite le frittelle con un pizzico di sale e servitele caldissime.

pronte in 10 minuti

Cosa vi serve?

ALICI RIZZOLI
Filetti di alice in olio extravergine d'oliva biologico, 58 g. **€ 2,19**

TONNO MAREBLU
Lavorato sul luogo della pesca. Pack 3x80 g. **€ 2,49** *circa.*

SALMONE RIOMARE
Filetto di salmone alla griglia, 125 g. **€ 4,33**

Insalata tiepida ▽ di cuscus e sgombro

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cuscus precotto**
il succo di 1/2 **limone**
120 g di **parmigiano in scaglie**
300 g di **verdure sott'olio** (**carciofini, funghi, pomodori, melanzane, olive ecc.**)
300 g di **sgombro sott'olio**
1 ciuffo di **basilico** • 200 g di **feta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** il cuscus in una ciotola, versate 320 ml di acqua bollente e condite con un pizzico di sale e 2-3 cucchiai di olio. Sgranate i chicchi con una forchetta e lasciate riposare per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a che l'acqua si sarà assorbita. • **Scolate** lo sgombro dall'olio di conservazione e tenete la confezione da parte. Scolate anche le verdure e tagliatele a tocchetti. Condite il cuscus con il succo di limone, aggiungete le verdure, lo sgombro, tagliato a pezzetti, la feta sbriciolata e il basilico tritato. • **Mescolate**, regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Distribuite l'insalata nelle confezioni di sgombro, guarnite con le scaglie di parmigiano, e servite.

0,58€ a porzione

Bruschetta con pomodorini arrosto △ e ventresca di tonno

Ingredienti per 4-6 persone
800 g di **pomodorini pachino**
8 fette di **pane casereccio**
100 g di **olive taggiasche sott'olio**
250 g di **ventresca di tonno sott'olio**
1 cucchiaio di **origano secco**
1 cucchiaio di **zucchero a velo**
olio extravergine di oliva • 1 ciuffo di **basilico** • **parmigiano** • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** il forno a 180 °C. Lavate i pomodorini, asciugateli e sistemateli in una teglia, rivestita con carta da forno. • **Conditeli** con un filo di olio, un pizzico di sale, lo zucchero e l'origano. Mescolate per bene, infornate e fate cuocere, fino a che risulteranno appassiti. A questo punto, sfornate e tenete da parte. Condite le fette di pane casereccio con un filo di olio e un pizzico di sale, e poi tostatele in forno. Raccogliete i pomodorini in una ciotola, unite le olive, ben scolate dall'olio di conservazione, e qualche fogliolina di basilico, e mescolate per bene. • **Distribuite** le bruschette nei piatti individuali e condite con i pomodorini. Ponete sopra la ventresca, ben scolata dall'olio di conservazione, e terminate con scagliette di parmigiano. Portate in tavola e servite.

Panzanella ▽ al tonno

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **pane toscano** • 1 **cipolla rossa**
1 **cetriolo** • 1 ciuffo di **basilico**
3 **pomodori maturi** • 1 **cuore di sedano**
2 **falde di peperone giallo**
200 g di **tonno sott'olio** • 2 cucchiai di **capperi sott'aceto** • 3 cucchiai di **aceto di mele** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** a fette il pane e mettetele a bagno in una ciotola con acqua fredda e 2 cucchiai di aceto per 15 minuti. Togliete la buccia alla cipolla e tagliatela a spicchi sottili. Lavate i pomodori, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a listerelle; fate a listerelle anche il peperone e il sedano. • **Strizzate** bene il pane dall'acqua e raccoglietelo in un'insalatiera. Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a rondelle sottili con la mandolina e unitelo al pane; aggiungete i pomodori, la cipolla, il basilico spezzettato, il sedano, il peperone, i capperi, sciacquati e strizzati, e il tonno, ben scolato dall'olio di conservazione. • **Condite** la panzanella con un generoso filo di olio, il resto dell'aceto e un pizzico di sale. Mescolate e lasciate insaporire per circa 10 minuti. Distribuite la panzanella nelle ciotoline, condite con un altro filo di olio e servite.

Polpette △ di salmone con patate e spinacino

Ingredienti per 4 persone
4 **patate medie** • 1 **cipollotto**
200 g di **salmone sott'olio**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
2 rametti di **aneto** • 700 g di **spinacino**
burro • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Pelate** le patate e tagliatele a spicchi. Raccoglieteli in una casseruola con acqua fredda e un pizzico di sale. Mettete sul fuoco e portate a cottura; scolatele e schiacciatene la metà con lo schiacciapatate. Raccogliete la purea ottenuta in una ciotola, aggiungete il cipollotto tritato, il prezzemolo e il salmone, ben scolato dall'olio di conservazione, e poi tritato. • **Aggiustate** di sale e amalgamate per bene. Formate con l'impasto ottenuto 16 polpettine. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella e fate rosolare le polpettine da entrambi i lati. Scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. In un'altra padella fate fondere una noce di burro, unite le patate non schiacciate, e fatele rosolare fino a doratura. • **Aromatizzate** con l'aneto tritato e spegnete. Aggiungete quindi lo spinacino, regolate di sale e mescolate. Disponete l'insalata di spinacino e patate nei piatti, distribuite le polpette e servite.

W *la* mamma

Comprensiva o intransigente, indulgente o austera, la mamma è sempre la mamma. Giocate d'anticipo e preparatevi a festeggiarla al meglio con tante ricette "fragolose"

6

180°
in 30 minuti

FRAGOLE E CIOCCOLATO

In *agenda!*

In italia la mamma si festeggia la seconda domenica di maggio, mese dedicato, secondo la tradizione cristiana, a Maria, mamma di tutte le mamme.

◁ Cuore di fragole e yogurt

Ingredienti per 4 persone
180 g di **farina 00**
(più altra per lo stampo)
100 g di **zucchero**
100 g di **burro** (più altro per lo stampo)
150 g di **yogurt alle fragole**
2 **uova** • 1 **limone**
1 bustina di **lievito per dolci**
250 g di **fragole**
gocce di cioccolato • **sale**

per la decorazione
100 g di **fragole** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Sgusciate** le uova e separate i tuorli dagli albumi; Lavorate in una terrina i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete lo yogurt, il burro fuso e la scorza grattugiata del limone, e amalgamate. Setacciate la farina con il lievito e incorporateli al composto; mondate le fragole, tagliatele a pezzetti e Infarinatele leggermente. Unitele all'impasto e amalgamate. • **Montate** a neve gli albumi con un pizzico di sale, quindi incorporateli delicatamente al composto. Versate il composto in uno stampo a forma di cuore, imburrato e infarinato, cospargete la superficie con le gocce di cioccolato e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. • **Levate** e lasciate raffreddare. Sformate la torta su un piatto da portata e guarnite con qualche fragola a fettine; spolverizzate con lo zucchero a velo e servite con il coulis alle fragole.

Accompagnate con... *Coulis alle fragole*

Tagliate a pezzetti **300 g di fragole**. Raccoglietele nel bicchiere del frullatore, unite il **succo di 1/2 arancia** e **20 g di zucchero** e frullate bene.

Stupite tutti con 5,90€

Torta di rose con crema e fragole

Ingredienti per 8-10 persone
per l'impasto
450 g di **farina** • 250 g di **manitoba**
100 g di **zucchero** • 100 g di **burro**
25 g di **lievito di birra** • 15 g di **miele**
3 **uova** • **vaniglia in polvere**
la scorza di 1 **limone grattugiata**
180 ml di **latte** • 8 g di **sale**

vi servono inoltre
500 g di **crema pasticciera**
500 g di **fragole** • 1 **tuorlo** • **panna fresca**
zucchero a velo

Preparazione
• **Setacciate** le farine e raccoglietele nella planetaria. Unite il lievito, il latte, le uova, lo zucchero e il miele. Profumate con la scorza del limone e un pizzico di vaniglia, e iniziate a lavorare. Incorporate quindi il burro morbido, terminate con il sale e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. • **Coprite** con pellicola trasparente e lasciate lievitare, fino al raddoppio del volume. Trascorso il tempo, stendete l'impasto e formate un rettangolo. Spalmatelo con la crema, distribuitevi sopra le fragole a pezzetti, e arrotolatelo su se stesso dalla parte del lato più lungo. • **Ritagliate** tanti rotolini di 5 cm di lunghezza e sistemateli in piedi in una teglia da 26 cm di diametro, rivestita con carta forno, a 1 cm di distanza l'uno dall'altro; fate lievitare per circa 1 ora; quindi spennellate con il tuorlo, diluito con un goccino di panna fresca, e infornate a 180 °C per 45 minuti. Sfornate, sformate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Sbriciolata ▽ di fragole

Ingredienti per 8-10 persone
200 g di **farina 00** • 50 g di **zucchero di canna** • 80 g di **burro**
1/2 cucchiaino di **lievito per dolci**
1 **limone** • 1 **uovo** • 200 g di **fragole**
200 g di **marmellata di fragole**

per la decorazione
3-4 **fragole** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Setacciate** in una terrina la farina con il lievito; unite l'uovo, il burro a pezzetti, lo zucchero e la scorza grattugiata del limone, e lavorate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto bricioloso. Rivestite uno stampo per crostata (da 28 cm di diametro) con un foglio di carta forno; cospargete il fondo con metà impasto, sbriciolandolo con le mani. • **Versate** sopra la marmellata e cospargetela con un pennello. Disponete sopra le fragole, lavate e tagliate a fettine, e coprite con il composto restante sbriciolandolo sempre con le mani. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 30-35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare. Guarnite con le fragole e una spolverizzata di zucchero a velo, e servite.

△ Ciambella al cioccolato fondente con fragole e panna

Ingredienti per 6 persone
75 g di **farina** (più altra per lo stampo)
6 **uova** • 100 g di **burro** (più altro per lo stampo) • 120 g di **zucchero**
1 cucchiaino di **lievito per dolci**
200 g di **cioccolato fondente**
350 g di **composta di fragole**
300 g di **panna montata** • 6 **fragole** • **sale**

Preparazione
• **Lavorate** il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso; fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato, quindi unitelo alla crema di burro. Incorporate i tuorli e, poco per volta, la farina setacciata con il lievito. Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale e uniteli delicatamente al composto. Versate in uno stampo a ciambella (da 24 cm di diametro), imburrato e infarinato, e infornate a 180 °C per circa 40-45 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Sformate** la ciambella e tagliatela a metà, quindi farcitela con la composta di fragole. Chiudete la ciambella e decorate con ciuffi di panna montata e fragole tagliate a metà. Fate raffreddare in frigorifero fino al momento di servire.

Tips & Tricks

Per sformare il dolce più rapidamente, una volta tolto dal freezer, immergete lo stampo per qualche minuto in acqua tiepida.

Coppa allo yogurt ▽ e fragole

Ingredienti per 4 persone
700 g di **fragole** • 500 g di **yogurt naturale** • **zucchero** • 1 **limone**
2 fogli di **gelatina**

Preparazione
• **Raccogliete** metà delle fragole nel bicchiere di un mixer con lo yogurt e un cucchiaio di zucchero, e frullate fino a ridurre tutto in purea. Versate la crema ottenuta in 4 coppe di vetro. Mettete le fragole rimanenti in una casseruola con un cucchiaio di zucchero e il succo del limone (tenetene da parte 5-6 per la decorazione finale). Fate cuocere a fuoco dolce per 10 minuti. Togliete e frullate, fino a ottenere una salsa omogenea. • **Fate ammorbidire** i fogli di gelatina in poca acqua tiepida, quindi aggiungeteli alla salsa di fragole e mescolate fino a quando si sarà sciolta. Versate la salsa ottenuta sopra la crema di yogurt e trasferite in frigorifero per almeno 2 ore. Al momento di servire, guarnite con le fragole tenute da parte, tagliate a tocchetti, e portate in tavola.

preparazioni a freddo

△ Mattonella cioccolato e fragole

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **cioccolato fondente**
3 **uova** • 40 g di **zucchero a velo**
125 g di **burro morbido** • **fragole**
sale

Preparazione
• **Spezzettate** 250 g di cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria con 30 g di burro. Togliete dal fuoco, mescolate bene e incorporate lo zucchero a velo. Separate gli albumi dai tuorli e unite questi ultimi al composto di cioccolato, incorporando un tuorlo alla volta. Al termine aggiungete il burro rimanente e mescolate bene.

Tagliate 200 g di fragole a pezzetti e mescolatele al composto di cioccolato.
• **Montate** gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporateli delicatamente al composto. Foderate uno stampo da plumcake con un foglio di pellicola trasparente, lasciandolo sbordare.
• **Riempite** lo stampo con il composto di fragole e cioccolato e trasferite in freezer per 3 ore circa. Mezz'ora prima di servire, lasciate lo stampo a temperatura ambiente, poi sformate la mattonella aiutandovi con la pellicola. Guarnite con il cioccolato restante a riccioli e qualche fragola fresca, e servite la mattonella tagliata a fette.

8 Merende golose

Gusci fragranti di pasta frolla, sfoglia e brisée, danno vita a corroboranti crostate e crostatine. Praticissime da trasportare e sempre golose, in formato classico, perfette per la merenda dei bambini in versione mini

◁Crostata di mele e amaretti in sfoglia

Ingredienti per 8-10 persone
250 g di **pasta sfoglia** • 250 g di **pasta frolla** • 400 g di **mele**
150 g di **marmellata di albicocche**
120 g di **burro** • 250 g di **amaretti**
2 **uova** • 20 g di **zucchero**
2 cucchiai di **farina** • 1 cucchiaio di **rum**

vi servono inoltre
burro • **farina**

Preparazione
• **Sbucciate** le mele, eliminate il torsolo con un levatorsoli e tagliatele a rondelle. Fate sciogliere 20 g di burro in una padella, disponete le mele e fatele cuocere brevemente. Lavorate il restante burro con lo zucchero; unite le uova, la farina, gli amaretti sbriciolati e il rum, e mescolate bene. • **Stendete** la frolla su un piano di lavoro, leggermente infarinato; rivestite una tortiera per crostata (del diametro di 26 cm), imburrata. Spalmate la marmellata di albicocche sul fondo della crostata e poi disponete le mele a rondelle. Versate il composto di amaretti sopra le mele e livellate con il dorso di un cucchiaio leggermente inumidito. • **Stendete** la sfoglia, coprite la crostata, sigillate bene i bordi, e tracciate dei raggi con l'aiuto di un coltellino. Ricavate un fiorellino dalla sfoglia restante e mettetelo al centro. Infornate a 190 °C e fate cuocere per 40 minuti. Sfornate, fate raffreddare e poi sformate. Trasferite su un piatto da portata e servite.

Crostata crema e fragole

Ingredienti per 8-10 persone
400 g di **pasta frolla**
500 g di **crema pasticciera**
500 g di **fragole** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Stendete** la frolla allo spessore di 1 cm e trasferitela in uno stampo per crostata (da 26 cm di diametro), rivestito con carta forno; con i rebbi di una forchetta punzecchiate il fondo. Ritagliate a misura un disco di carta forno e coprite il fondo della base di frolla. • **Riempite** con fagioli secchi e infornate a 180 °C per 15 minuti. Trascorso questo tempo, levate, eliminate carta e fagioli, e rimettete in forno per altri 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Distribuite** la crema sulla base di frolla e guarnite la superficie con le fragole, lavate e tagliate a fettine. Trasferite in frigorifero. Al momento di servire, spolverizzate con un po' di zucchero a velo e portate in tavola.

pronta in 25 minuti

Partiamo dalle basi

EXQUISA
Pasta sfoglia light *(sopra) con il 30% di grassi in meno. 275 g.* **€ 1,20**.
Pasta brisée rotonda *(sotto), stesa su carta forno e pronta all'uso.* **€ 1,26**.

KOCH
Surgelate, già stese e pronte all'uso
Pasta sfoglia *(sopra) da 500 g.* **€ 2,50**.
Pasta frolla *(sotto) da 600 g.* **€ 2,24**.

VALLÈ
Pasta frolla sottile e friabile. **€ 1,30** *circa.*

FINDUS
Pasta frolla surgelata da 500 g. **€ 4,60**.

Crostata meringata con crema agli agrumi

Ingredienti per 8-10 persone
500 g di **pasta frolla**
130 g di **zucchero**
1/2 bicchiere di **succo di pompelmo**
il succo di 1 **arancia** • 3 **tuorli**
3 cucchiaini di **fecola**

per la meringa
100 g di **zucchero a velo**
4 **albumi** • **sale**

vi servono inoltre
burro • **farina**

Preparazione
• **Per la crema**: in un pentolino raccogliete i tuorli, lo zucchero e la fecola, e lavorate per 2-3 minuti con un cucchiaio. Versate a filo il succo degli agrumi e amalgamate; mettete sul fuoco e fate cuocere, sempre mescolando, fino ad addensamento. Spegnete e fate raffreddare. Stendete la frolla e rivestite il fondo di uno stampo quadrato (da 24 cm di lato), già imburrato e infarinato. • **Bucherellate** il fondo con i rebbi di una forchetta e copritelo con un foglio di carta forno e uno strato di fagioli secchi; infornate a 190 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. Trascorso il tempo, eliminate fagioli e carta forno e completate la cottura per altri 10 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare. Per la meringa: montate a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale; versate a pioggia lo zucchero a velo e amalgamate ancora. Trasferite la meringa in un sac à poche con bocchetta liscia. Distribuite la crema agli agrumi sulla base di frolla e decorate la superficie con ciuffi di meringa. Infornate sotto il grill per circa 10 minuti, levate e lasciate raffreddare. Portate in tavola e servite.

190°
in 20 minuti

Meringa furba

Frullate **200 g di zucchero a velo** con **1 albume**, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate con le mani tante palline e disponetele in un piatto, ben distanziate tra loro. Mettete al microonde per 2 minuti al massimo della potenza e il gioco è fatto.

Lo sapevate che?

In commercio esistono preparati per meringa già pronti. Vi basterà aggiungere al composto un po' di acqua, frullare tutto et voilà, la meringa è pronta.

Crostata con crema al limone e meringhette

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **pasta brisée** • 250 g di **crema al limone** • **burro** • **farina**

per la decorazione
meringhette • 1 cucchiaio di **scorza grattugiata di limone** • 1 cucchiaio di **scorza grattugiata di lime**
1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Stendete** la pasta brisée in una sfoglia spessa 3 mm. Imburrate e infarinate una tortiera (da 26 cm di diametro) e foderatela con la pasta, facendola aderire bene al fondo e ai bordi e rifilando la pasta in eccesso. Bucherellate il fondo e trasferite in frigorifero per 1 ora. • **Levate** dal frigo, ritagliate a misura un foglio di carta forno e coprite il fondo della base di pasta. Riempite con fagioli secchi e infornate a 160 °C per 10 minuti. Levate, eliminate la carta e i fagioli e lasciate raffreddare. Al termine, farcite la torta con la crema al limone e lasciate raffreddare completamente. • **Disponete** le meringhette sulla crema, fino a coprire tutta la superficie della torta. Spolverizzate con un po' di scorza di limone e lime, decorate con qualche fogliolina di menta e servite.

Crema al limone

In una ciotola lavorate **4 uova** con **170 g di zucchero a velo** e **8 g di fecola** fino a ottenere un composto spumoso. Spremete **4 limoni**, filtrate il succo e raccoglietelo in una casseruola. Unite **90 g di burro**, mettete sul fuoco e portate a leggera ebollizione, mescolando con un cucchiaio di legno. Levate e aggiungete il tutto al composto di uova, sempre mescolando con una frusta. Mettete su un bagnomaria, portate a ebollizione e fate addensare, continuando a mescolare. Togliete dal fuoco, incorporate **2 g di gelatina**, ammollata in acqua fredda e ben strizzata, passate tutto a un colino a trama fitta e lasciate intiepidire.

Frolla al cacao e nocciole

Formate la classica fontana con **200 g di farina 00**, **75 g di farina di nocciole**, **30 g di cacao** e **130 g di zucchero a velo**, quindi unite al centro **150 g di burro** a dadini e **3 tuorli**, e impastate energicamente fino a ottenere un impasto piuttosto sodo ed elastico. Formate un panetto e avvolgetelo nella pellicola trasparente, quindi lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

- **Alleato del cuore:** la presenza di flavonoidi riduce il rischio di infarti
- **Migliora** le funzioni cognitive e la capacità di apprendimento
- **Combatte l'ipertensione**
- **Favorisce** il sonno grazie all'alto contenuto di magnesio, minerale che regola il ritmo sonno-veglia
- **Addio tosse:** la teobromina, sostanza contenuta nel cacao, seda la tosse
- **Antidepressivo:** stimola la secrezione di endorfine
- **Antidoto contro la fatica:** favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni e migliora le prestazioni sportive
- **Elisir di lunga vita:** protegge l'organismo riducendo il tasso di mortalità

Crostata al cacao con crema al cocco

Ingredienti per 6 persone
400 g di **frolla al cacao**
120 g di **cioccolato fondente**
60 ml di **latte** • 70 g di **burro**
90 g di **zucchero**
90 g di **cocco grattugiato**
2 **uova** • 30 g di **farina**
vaniglia in polvere • **sale**

vi servono inoltre
farina • **burro** • **cocco grattugiato**

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete, sempre montando, il burro morbido, un pizzico di sale e uno di vaniglia. Montate a neve ben ferma gli albumi e incorporateli al composto; unite la farina e il cocco, e amalgamate ancora. • **Fate sciogliere** a bagnomaria il cioccolato, unite il latte e montate, fino a ottenere una crema morbida. Trascorso il tempo di riposo, con un matterello stendete la frolla su un piano di lavoro, leggermente infarinato, e rivestite con la pasta una tortiera per crostata (del diametro di 26 cm), imburrata. • **Mettete** la crema al cioccolato sul fondo della crostata e poi coprite con il composto al cocco. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 35-40 minuti. Sfornate, fate raffreddare e sformate. Trasferite su un piatto da portata, decorate con il cocco grattugiato e servite.

170° in 15 minuti

Crostatine ai mirtilli

Ingredienti per 12 persone
250 g di **pasta brisée**
100 g di **zucchero** • 50 g di **mandorle già sgusciate** • 1 cucchiaio di **farina di riso** • 100 g di **mirtilli** • 1 **limone**

vi servono inoltre
mirtilli • 1 ciuffo di **menta**
burro • **farina**

Preparazione
• **Tritate** finemente in un mixer le mandorle con lo zucchero e la farina di riso; trasferite il tutto in una ciotola, unite i mirtilli e la scorza grattugiata del limone, e mescolate. Scaldate il forno a 170 °C. Imburrate e infarinate 12 stampi per crostatine del diametro di 5 cm. Dividete la pasta brisée in 12 parti uguali. • **Stendete** ciascuna parte con un matterello su un foglio di carta forno, leggermente infarinato, a uno spessore di 2-3 di mm; rivestitevi gli stampi, premendo bene la sfoglia lungo le pareti e il fondo, quindi rifilate la parte in eccesso. • **Distribuite** sul fondo il composto di mirtilli. Riunite i ritagli di pasta e ricavate tante striscioline, quindi disponetele sopra le crostatine realizzando la classica griglia. Cuocete in forno già caldo a 170 °C per 10-15 minuti. Sfornate, guarnite con foglioline di menta e qualche mirtillo fresco, e servite.

Crostatine alla frutta secca ananas e lamponi

Ingredienti per 8-10 persone
350 g di **pasta frolla** • 250 g di **burro**
250 g di **zucchero a velo** • 4 **uova**
100 g di **nocciole tostate**
100 g di **mandorle già pelate**
50 g di **pistacchi già sgusciati**
40 g di **farina di grano saraceno**
40 g di **farina 0** • 100 g di **marmellata di lamponi** • 100 g di **ananas a dadini**
1 cucchiaio di **zucchero** • 60 g di **lamponi**

vi servono inoltre
1 **uovo** • **burro** • **gelatina di frutta ananas e lamponi**

Preparazione
• **Fate sciogliere** in una padella lo zucchero con un goccio di acqua; unite l'ananas, fate cuocere per qualche minuto, quindi fate sgocciolare e raffreddare. Montate il burro con lo zucchero a velo, incorporate le uova, uno alla volta, e amalgamate. • **Unite** la frutta secca, tritata finemente, le farine e i dadini di ananas, e mescolate con una spatola. Imburrate gli stampini e foderateli con la pasta frolla; spalmate sul fondo la marmellata di lamponi e versate il composto fino a tre quarti. Mettete i lamponi, facendoli affondare nella farcia. • **Lavorate** i ritagli di pasta frolla restanti e formate una griglia da mettere sulle crostatine. Spennellate la superficie con il tuorlo e infornate a 170 °C per circa 30 minuti. Sfornate, decorate con l'ananas e i lamponi, lucidate con la gelatina di frutta e servite.

Sciacquate **1 kg di more** e raccoglietele in una pentola, quindi mettete sul fuoco e fate ammorbidire; passate al setaccio il succo ottenuto e rimettetelo sul fuoco con **500 g di zucchero** e **il succo di 1 limone**. Portate a ebollizione, mescolando ed eliminando la schiuma che si formerà in superficie, per circa 30-40 minuti. Distribuite la confettura nei vasetti sterilizzati, quindi capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente. Conservate in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.

pronte in 25 minuti

Crostatine alle more

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pasta frolla**
250 g di **confettura di more** • **more**

vi servono inoltre
burro • **farina**

Preparazione
• **Stendete** la frolla e disponetela sul fondo degli stampini per crostatine, imburrati e infarinati, tenendone da parte un po' per la decorazione. Con la pasta avanzata ricavate tanti cuori con l'aiuto di un coppapasta e disponeteli su un foglio di carta forno. • **Bucherellate** la base delle crostatine con i rebbi di una forchetta e poi ricopritela con i fagioli secchi; infornate a 200 °C e fate cuocere per 10 minuti (infornate anche le decorazioni a forma di cuore). Trascorso il tempo, eliminate i fagioli e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Farcite** ogni crostatina con abbondante confettura di more e adagiate al centro un cuore di pasta frolla, quindi infornate nuovamente a 180 °C per circa 10-15 minuti. Levate, lasciate raffreddare e guarnite il centro con una mora, utilizzando un po' di confettura come collante. Portate in tavola e servite.

Uno scorcio del **Castello di Amboise**

MARCOPOLO

È in edicola il numero di aprile di Diari di Viaggio by Marcopolo, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, idee per **Fughe di primavera** nella stagione dei weekend lunghi e dei Ponti delle Feste; **Speciale Vacanze in barca**: itinerari e offerte per viaggi in mare, in Italia e all'estero; hotel e agriturismi che garantiscono sonni perfetti selezionati nell'articolo **Aprile, dolce dormire**, per sentirsi riposati come non mai; **Venezia**: visita a **Palazzo Ducale** e a **Palazzo Pisani Moretta**; **Valle della Loira**, viaggio tra i castelli più belli e locande di charme; per la cucina: il trend del **mixology** che abbina cocktail e cibo. Centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

IN EDICOLA

combo Menu

VEGGIE DAYS

PRIMAVERA LIGHT

A TUTTO FINGER

BIANCO ROSSO E VERDONE

FESTA DEI LAVORATORI

PIATTO FRITTO...

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

IL PIATTO FORTE

IN ESTERNA CON VALENTINA SCARNECCHIA

Nuovo programma per andare alla scoperta delle specialità e dei piatti tipici della gastronomia italiana, nelle cucine di trattorie e ristoranti rinomati per i loro… "piatti forti". In ogni puntata lo chef, presentato da Valentina Scarnecchia, cucinerà il suo, preparandolo step by step.

- **Il Piatto Forte, dal 2 aprile tutti i giorni alle 21.10; 14.10; 07.00**

LA GOLA IL GUSTO

SU E GIÙ PER IL BEL PAESE

Erika Mariniello e Mattia Poggi in tour per la Penisola, alla ricerca delle eccellenze enogastronomiche e agroalimentari d'Italia. Un viaggio affascinante fatto di incontri e visite per raccontare il meglio del made in Italy. Tra le tappe: il Parco Nazionale del Pollino in Basilicata.

- **La Gola il Gusto, da lunedì a sabato alle 22.15; 09.10; 14.45**

CASA ALICE INSIEME
Le nuove puntate

NELLA NUOVA STAGIONE DI CASA ALICE INSIEME, TANTE NOVITÀ

Rinnovata formula per il programma che vede Franca Rizzi accogliere numerosi ospiti nella fantasmagorica cucina di Casa Alice. Nella prima parte il gioco legato ad *Alice Cucina* e a *Facile Cucina* e, nella seconda parte, ogni giorno una diversa rubrica.

- **Casa Alice Insieme, dal lunedì al venerdì, dalle 08.30; 13.30; 19.00**

• **LUNEDÌ**
IL GUSTO DEL BENESSERE:
pasta, pane e tante ricette gluten free.

• **MARTEDÌ**
ANEMA E CORE:
cucina succulenta e ricca della tradizione campana.
Cuoca Lina Russo di Capri.

• **MERCOLEDÌ**
L'ORTO IN TAVOLA:
cucina con le verdure di stagione insieme a Patrizia Forlin.

• **GIOVEDÌ**
PESCATO DEL GIORNO:
ricette di pesce con uno sguardo anche al portafoglio.
Cuoco Federico Delmonte.

• **VENERDÌ**
DOLCI A MODO MIO:
dessert e dolci al piatto con il pastry chef Andrea Riva Moscara.

IL NUOVO FORMAT CON FABIO CAMPOLI

Il nostro sapientissimo chef si cimenta nella preparazione ad arte di una ricetta classica e di una sua variazione su tema, e, con l'occasione, spiega tecniche, racconta ingredienti, svela i piccoli e i grandi segreti delle sue ricette.

- **Il Circolo dei Buongustai, tutti i giorni 20.30; 12.30; 07.30**

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE
21 marzo - 20 aprile

Grande voglia di realizzare tempestivamente le idee e i progetti.
Amore: appaganti colpi di fulmine.
Lavoro: serve rivedere con occhi critici le intese che davate già per concluse.
Pasteggiate con: ***spaghetti di zucchine con ragù di tacchino*** (pag. 80)

TORO
21 aprile-20 maggio

Mese magico per rinnovare e risistemare tante cose…
Amore: Venere, in combutta con Marte e Saturno, rilancia la passione in un legame vero!
Lavoro: i buoni risultati sono disponibili da subito!
Pasteggiate con: ***focaccia alla menta con caprino e zucchine*** (pag. 30)

GEMELLI
21 maggio-21 giugno

Certe cose sono ancora sospese, ma basterà un indizio, un cenno, per mettersi in moto.
Amore: avrete bisogno di romanticismo e di galanterie…
Lavoro: su piccoli intoppi si sorvola perché adesso il lavoro rende assai bene.
Pasteggiate con: ***gattò alle acciughe e pomodorini*** (pag. 95)

CANCRO
22 giugno-22 luglio

La sensazione di aver troppi limiti vi farà fare scelte lungimiranti.
Amore: chi amate ora è un appoggio e un sostegno.
Lavoro: Giove e Nettuno insistono per farvi ampliare il giro d'affari.
Pasteggiate con: ***ciambella al cioccolato fondente con fragole e panna*** (pag. 108)

LEONE
23 luglio-22 agosto

Dovreste impegnarvi di più nella quotidianità.
Amore: la possibilità che il partner si senta trascurato esiste, smentitela con un surplus di tenerezze.
Lavoro: i rapporti sono buoni, la continuità garantita. Ora serve puntualizzare le questioni economiche.
Pasteggiate con: ***rombi di gomiti con primosale e piselli*** (pag. 19)

VERGINE
23 agosto-22 settembre

Mese spettacolare: pieno di ottime occasioni, sex-appeal e vigore.
Amore: Marte e Venere si accordano per rendervi appetibile, oggetto di mille ardite proposte…
Lavoro: prende corpo il progetto per il quale avete immaginato sia la trama e sia l'ordito!
Pasteggiate con: ***torta rustica alle erbette*** (pag. 12)

BILANCIA
23 settembre-23 ottobre

Apportate correzioni e modifiche a programmi già varati.
Amore: la persona che vi piace è affascinata dalla vostra bellezza.
Lavoro: potreste anche pensare a una società da realizzarsi con i parenti più stretti.
Pasteggiate con: ***supplì al prosciutto cotto e funghi*** (pag. 35)

SCORPIONE
24 ottobre-21 novembre

La fortuna vi sorride, le situazioni vigenti cambieranno in meglio.
Amore: l'intesa non è mai stata più profonda, felice e confidenziale.
Lavoro: proposte subito accettate, occasioni magnifiche, possibilità di realizzare qualche sogno…
Pasteggiate con: ***plumcake glassato al limone con cedro candito*** (pag. 47)

SAGITTARIO
22 novembre-21 dicembre

Vi state barcamenando al meglio fra suggerimenti celesti severi e permissivi, ma vincerà la disponibilità.
Amore: l'identità delle aspirazioni adesso è l'elemento più importante.
Lavoro: occorrerà fare seri investimenti.
Pasteggiate con: ***tartare di tonno*** (pag. 99)

CAPRICORNO
22 dicembre-21 gennaio

Sarete in grado di arrivare alle mete agognate.
Amore: Venere positiva promette una stagione di grande dolcezza e di fascino condiviso.
Lavoro: lavorare con passione e con un team affiatato vi porterà davvero assai lontano.
Pasteggiate con: ***polpettone al marsala e frutta secca*** (pag. 84)

ACQUARIO
22 gennaio-19 febbraio

I solidi successi attuali portano un agio ben maggiore nell'affrontare spese, oneri e adempimenti.
Amore: la vostra figura centrale, provvida e sollecita, dà sicurezza serena a tutto il clan familiare.
Lavoro: Buone le entrate attuali.
Pasteggiate con: ***cavatappi con tacchino e broccoli*** (pag. 58)

PESCI
20 febbraio-20 marzo

Continua la serie di giornate sì, armonia fra Nettuno e Giove.
Amore: la profonda attrattiva è del tutto condivisa…
Lavoro: sono parecchie le persone che bussano alla vostra porta per proporre accordi e intese.
Pasteggiate con: ***plumcake noci e parmigiano*** (pag. 43)

Ricalcoliamo per te la spesa per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

SEMPLICE E GUSTOSO - per 4 persone — 8 EURO

LE UOVA NEL PANIERE - per 4 persone — 12 EURO

PROFUMO DI MARE - per 6 persone — 15 EURO

IN FORMA! - per 6 persone — 25 EURO

Indice alfabetico delle ricette

b-f

g-m

p-q

r-z

FACILE CUCINA
prezzo SPECIALE a soli
€ 1,90
MENSILE - N.4 - APRILE 2018
Primavera in tavola
Brunch e picnic
FANTASIE DI PASTA
• Brisée di tagliolini e taccole
• Frittata di spaghetti arraganati
• Pasticcio di tortiglioni al gratin
• Cupola di ziti al salmone
TAVOLA GREEN
• Zuppa di fave
• Spaghetti di zucchine, di patate e di barbabietole
• Gnocchi di semolino e asparagi
• Polpette di carote e fagiolini
BUFFET E ASPORTO
• Torta di pan bauletto
• Gattò cipolle rosse acciughe
• Quiche prosciutto burrata e zucchine
• Polpettoni di carne, di pesce e vegetali
• Torta di rose
Pizze tielle e focacce
Supplì al telefono
Muffin e plumcake
Fragole a go go
oltre 145 ricette
Crostata di fettuccine fagiolini piselli e pancetta